

Koncentracja

Praktyka pięciu oddechów

EFEKTY ĆWICZENIA



Samoświadomość
Zarządzanie sobą

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Brak

CZAS TRWANIA



5 minut

1. Co?

Krótkie ćwiczenie, które można wykonać wszędzie i o dowolnej porze. Idealne, kiedy potrzebujesz przerwy, chwili do namysłu lub chcesz dać odpocząć głowie.

2. Dlaczego?

Nadmierna stymulacja, przeciążenie lub stres mogą utrudniać osiągnięcie pełnej samoświadomości. Uważne oddychanie i skupienie się na naturalnym rytmie oddechu to nowy sposób na nawiązanie kontaktu z bieżącymi doświadczeniami.

3. Jak?

- + Przeczytaj instrukcję ćwiczenia *Praktyka pięciu oddechów*.
- + Po zakończeniu ćwiczenia daj uczestnikom czas na zastanowienie się nad tym, jak się czują.
- + Po krótkiej przerwie zacznij rozmowę z uczestnikami, korzystając za zdań z sekcji Na początek.

4. Instrukcje ćwiczenia Praktyka pięciu oddechów

- + Usiądź wygodnie i ustaw spody stóp na podłodze.
- + Odwróć jedną dłoń wnętrzem w stronę sufitu. To dłoń, na której będziesz odliczać. Pod koniec każdego cyklu oddechowego zegnij jeden palec do wnętrza dłoni. Zakończ, kiedy wszystkie palce będą zgięte.
- + Cykl oddechowy składa się z jednego wdechu i jednego wydechu.
- + Po prostu rób wdech i wydech, przechodząc pięć razy przez cały cykl.
- + Po zakończeniu pięciu cykli oddechowych powoli skieruj uwagę z powrotem na otoczenie i zauważ, jak się czujesz.

5. Na początek

- + Opisz wrażenia z ćwiczenia *Praktyka pięciu oddechów* jednym słowem lub obrazem.
- + Opisz sytuację, w której ćwiczenie oddechowe *Praktyka pięciu oddechów* mogłoby być przydatne.

Czy wiesz?

Zwrócenie się ku oddechowi to jeden z najprostszych sposobów na ponowne połączenie naszej świadomości z chwilą obecną, zatrzymanie się i zmniejszenie intensywności reakcji.