

Зосередження Техніка «П'ять хвилин відпочинку»

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



самоусвідомлення
уміння керувати
собою

НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



немає

КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



5 хвилин

1. Що?

- + Коротка дихальна практика, яку може робити будь-хто, будь-де, в будь-який час. Ідеальний інструмент, якщо вам потрібна перерва, розуміння чогось або мозку необхідне перезавантаження.

2. Чому?

- + Коли ми перезбуджені, дуже зайняті чи сильно напружені, це перешкоджає нашій здатності до самоусвідомлення. Вдумливе дихання та зосередженість на природному процесі дихання дає змогу по-новому відчувати кожну мить.

3. Як?

- + Прочитайте інструкції до дихальної практики «П'ять хвилин відпочинку».
- + Після завершення техніки дайте учасникам хвилинку, щоб поміркувати над власними відчуттями.
- + Після короткої паузи залучіть учасників до діалогу, запропонувавши теми розмов як відправну точку.

4. Інструкції до техніки «П'ять хвилин відпочинку»

- + Сядьте в комфортній позі, щоб обидві підшви стояли на підлозі.
- + Поверніть одну долоню до стелі. Це буде ваша рука для підрахунку. Наприкінці кожного дихального циклу загинайте один палець на руці, поки не загнете всі п'ять пальців.
- + Цикл дихання складається з одного вдиху й одного видиху.
- + Просто вдихайте і видихайте, слідкуйте за всім процесом дихання п'ять разів.
- + Коли закінчите п'ять дихальних циклів, повільно поверніть свою увагу до оточення й прислухайтеся, що ви відчуваєте.

5. Тему розмови

- + Опишіть, як ви виконали техніку «П'ять хвилин відпочинку» одним словом чи образом.
- + Назвіть ситуацію, в якій дихальна практика «П'ять хвилин відпочинку» стане в нагоді.

Чи знали ви?

Повернення до дихання є одним із найпростіших способів відновити зв'язок свідомості з поточним моментом, зробити паузу та знизити реактивність.