

Úvod do vedomého dýchania

Vedomé dýchanie je základom praktík všímavosti. Toto krátke cvičenie vás a vaše dieťa oboznámi s touto jednoduchou praxou, ktorú budete používať pri každom ďalšom cvičení vedomia.

- Každé cvičenie trvá do 10 minút.
- Oboznámte sa s cvičením predtým ako ho použijete spolu s dieťaťom.
- Na vedenie cvičenia použijete skriptá. Upravte štýl podľa potreby.
- Všetky cvičenia začínajú s vedomím dychu po ktorom nasleduje aktivita všímavosti, ktorá učí praktické vedomé schopnosti.
- Každé cvičenie sa končí reflexnými otázkami, ktoré sa majú prediskutovať s dieťaťom. Požiadajte dieťa, aby nezabudlo mlčať, až kým sa nevysslovia reflexné otázky.

Povedomie o dychu

Urobme spolu niečo zábavné, čo nám pomôže cítiť sa skutočne pokojne a pripraví nás na dobrý deň. Už ste počuli o slove “vedomosť”? (pauza)

Chápem to tak, že vedomosť znamená venovať pozornosť tomu, čo sa práve teraz deje v našich telách, myšliach a všade okolo nás. Keď to robíme, prostredníctvom hlbokého dýchania a zamerania pozornosti, môžeme sa sústrediť a nemyslieť na iné veci. Môžeme sa cítiť pokojnejší, sústrediac sa na to, čo sa práve teraz deje. A to nám môže pomôcť cítiť sa menej vystresovaní, keď nám život prináša komplikácie. Skúsme jednoduché cvičenie vedomosti a potom sa o tom porozprávame.

Začnime tým, že sa upokojíme a dáme do pohodlnej polohy. Prvá vec, ktorú urobíme, je udržať telo tak pokojne ako je to možné. Oči môžeme zavrieť alebo môžeme hľadiť smerom nadol. (pauza)

Všimnite si, aké to je. (pauza)

Položte ruky na brucho a všimnite si, čo sa stane, keď sa nadýchnete nosom (pauza) a vydýchnete ústami. (pauza)

Všimnite si, ako sa vaše brucho nafukuje ako balón, keď vdychujete a keď vydychujete, spadne späť. Precíťte rytmus dýchania, keď vaše brucho stúpa pri vdychovaní a padá, keď vydychujete. (pauza)

Dajme si takto tri hlboké nádychy a výdychy. (pauza)

Ak máte zatvorené oči, otvorte ich. Ďakujem, že ste toto cvičenie urobili so mnou.

Reflexia

Využite túto príležitosť a porozprávajte sa o svojej zdieľanej skúsenosti pomocou nasledujúcich otázok:

Reflexné otázky

- Čo?** Ako ste sa cítili sediac vo vedomom držaní tela? Čo ste si všimli?
- Čo teda?** Aké to bolo, keď brucho stúpalo a padalo?
- Čo teraz?** Ako sa cítite? Chcete si to zopakovať?