Concentrarea atenției asupra respirației – Introducere

Tehnica de concentrare a atenției asupra respirației stă la baza tuturor practicilor de meditație de tip mindfulness (de conștientizare a corpului, minții și sentimentelor). Cu ajutorul acestui scurt exercițiu, dumneavoastră și copilul dumneavoastră vă veți familiariza cu o practică simplă, pe care o veți folosi pentru fiecare exercițiu de meditație de tip mindfulness (de conștientizare a corpului, a minții și a sentimentelor), din seria care urmează.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau mai puțin.
- Familiarizați-vă cu exercițiul înainte să îl încercați cu fiul/fiica dumneavoastră.
- Folosiți instrucțiunile pentru a ghida exercițiul. Adaptați limbajul, dacă este necesar.
- Toate exercițiile încept cu **Tehnica de conștientizare a respirației**, urmată de **Activitatea de meditație de tip mindfulness** (de conștientizare a corpului, minții și sentimentelor), cu ajutorul căreia vă veți însuși o nouă abilitate practică de tip mindfulness.
- Fiecare exercițiu sa va încheia cu **Întrebări de reflecție**, la care să răspundeți împreună cu fiul/fiica dumneavoastră.

Tehnica de conștientizare a respirației

M-am gândit că ar fi interesant să începem să facem împreună exerciții de meditație de tip mindfulness (de conștientizare a corpului, a minții și a sentimentelor), pentru că acestea ne pot ajuta să gestionăm stresul și să devenim mai prezenți. Ai mai întâlnit acest cuvânt, mindfulness? (pauză)

Eu înțeleg că noțiunea de mindfulness presupune să fim atenți la ce se întâmplă chiar acum în corpul nostru, în mintea noastră și în jurul nostru. Și acest lucru ne va distrage atenția de la problemele din exterior și ne va ajuta să ne bucurăm de acest moment, să ne simțim liniștiți și relaxați, indiferent de ce se întâmplă în jurul nostru. Și sunt convins(ă) că ne poate ajuta să scăpăm de stres și ne dă puterea să alegem modul în care vom reacționa în orice situație – cu bunăvoință și curiozitate. Pare să fie o modalitate bună prin care să dăm startul unei zile reușite. Hai să încercăm un exercițiu simplu de tip mindfulness și apoi vom discuta despre asta.

Să găsim o poziție confortabilă și să stăm drepți, cu mâinile pe genunchi. Poți închide ochii dacă vrei, sau pur și simplu îți îndrepți, ușor, privirea în jos. Dacă vrei să stai în picioare sau să te întinzi, trebuie să găsești o poziție confortabilă, pe care să o poți menține câteva minute. (pauză)

Asigură-te că ai găsit poziția potrivită. (pauză)

Pune-ți mâinile pe abdomen și urmărește ce se întâmplă când inspiri pe nas (pauză) și când expiri pe gură. (pauză)

Observă cum abdomenul se rotunjește ca un balon atunci când inspiri și cum se apropie de coloană atunci când expiri. Concentrează-te pe ritmul respirației tale atunci când abdomenul se ridică în momentul inspirației și atunci când se relaxează în momentul expirației. (pauză)

Hai să respirăm astfel și să repetăm acești pași de cinci ori, inspirând și expirând, simțind cum abdomenul se ridică și cum coboară de fiecare dată. (pauză)

Dacă ai avut ochii închiși, acum poți să-i deschizi. Îți mulțumesc pentru faptul că ai participat la această activitate împreună cu mine.

Reflecție

Profitați de această ocazie pentru a purta o discuție despre activitatea pe care ați realizat-o împreună, folosindu-vă de următoarele întrebări de reflecție:

Întrebări de reflecție

Ce? Cum te-ai simțit atunci când ai stat în poziția potrivită pentru tehnica de conștientizare? Ce ai observat?
Și ce dacă? Ce ai simțit atunci când abdomenul s-a ridicat? Dar atunci când a coborât?
Și acum? Cum te simți acum? De ce ar fi folositor acest exercițiu atunci când suntem distrași de ce se întâmplă în jurul nostru?