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 încep 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 se va încheia cu **Întrebări de reflecție**, la care să răspundeți împreună cu fiul/fiica dumneavoastră.

Tehnica de conștientizare a respirației

Haideți să începem cu o activitate distractivă pentru că aceasta ne poate ajuta să ne simțim mai liniștiți și ne poate face să avem o zi mai bună. Sunteți de acord? (pauză)

*Ne așezăm comod și facem liniște. Primul lucru pe care îl facem este să stăm nemișcați. Haideți să încercăm! (*pauză)

Acum haideți sa ne acomodăm făcând mișcare și îndoindu-ne puțin. (pauză)

Acum stați așezați drepți ca și cum un fir v-ar trage capul spre cer. (pauză)

Puneți mâinile pe genunchi, cu palmele în jos. (pauză)

Îndreptați-vă, ușor, privirea în jos. Urmăriți cum vă simțiți atunci când stați în liniște și respirați. (pauză)

Puneți-vă mâinile pe abdomen și urmăriți ce se întâmplă. (pauză)

Observați cum abdomenul se rotunjește atunci când inspirați și cum se lasă atunci când expirați. Este uimitor, nu-i așa? Acest lucru se întâmplă pe durata întregii zile și noi nici măcar nu ne gândim la asta! Haideți să mai încercăm de câteva ori ținând mâna pe abdomen și observând cum abdomenul se ridică și apoi se lasă. (pauză)

Acum trebuie să vă imaginați că abdomenul vostru este un balon. Observați cum abdomenul se rotunjește ca un balon atunci când inspirați și cum se apropie de coloană atunci când expirați. Mai puteti fi ca un balon de cateva ori? Umpleti balonul cu aer putin mai mult, tinand mana pe abdomen. Apoi dati drumul aerului si simtiti cum abdomenul se lasa. (pauză)

Haideți să respirăm astfel și să observăm ce se întâmplă cu corpul nostru. (pauză)

Cum vă simțiți când faceți acest lucru? (pauză)

Observați cum mâinile se ridică pe abdomen atunci când acesta se rotunjește ca un balon și cum coboară mâinile atunci când expirați. Super, nu-i așa? Mă simt liniștit(ă) și în siguranță acum și sper că așa vă simțiți și voi. (pauză)

Vă mulțumesc pentru faptul că ați 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 v-ați simțit atunci când ați stat în liniște la începutul activității? Cum v-ați simțit atunci când abdomenul s-a rotunjit asemeni unui balon când ați inspirat și apoi s-a lăsat când ați expirat?
Ce? Și ce dacă?	Ce ați simțit atunci când ați făcut acest lucru?
Și acum?	Ați dori să faceți acest lucru din nou?