



## Vzgajati se – Narava uma

Meditacija ali vaja opazovanja samega sebe ima med tehnikami uravnavanja stresa posebno mesto. Tehnike čuječnosti, za katere je danes znanstveno dokazano, da delujejo, prinašajo številne koristi. Praktična orodja so lahko v veliko pomoč, kadar doživljamo travmo in njene posledice, ali pa to izkušajo drugi.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Velikost skupine</b>	<b>Trajanje</b>
• Intervencija	• Obvladovanje stresa	• Individualno • Mala skupina • Velika skupina	• 30 - 60 min

### Ključne besede

meditacija, introspekcija (samoopazovanje), usmerjena pozornost, koncentracija, opazovanje

### Cilji

S to aktivnostjo se naučimo sprostiti telo in čustveno napetost, usmeriti pozornost s pomočjo čutov in utišati čute.

### Udeleženci

Aktivnost je primerna tako za individualno kot skupinsko delo (odrasli).

### Opis

S praktičnimi vajami se udeleženci naučijo preprostih tehnik za izboljšanje koncentracije, hkrati pa lahko opazijo razliko med napetim in sproščenim stanjem telesa ter duha. Tehnike za izboljšanje koncentracije, ki nam pomagajo pri pridobivanju nadzora nad našimi miselnimi sposobnostmi.

Opomba: Voditelj/moderator mora pri izvajanju vaje natančno slediti spodnjim korakom:

**Korak 1:** Voditelj udeležence prosi, da se udobno usedejo v krog. Nato jih pozove, da sedijo vzravnano (a ne togo, "zategnjeno"); roke jim počivajo v naročju. Ko so pripravljeni, lahko začnejo z vajo.

**Korak 2:** Usmerite pozornost na svoje naravno dihanje; osredotočite se na vdih in nato na izdih (večkrat ponovite!).

Pričnite se zavedati svojega telesa na stolu. Zavestno ga sprostite. Posebej bi morala biti sproščena glava, tj. čelo, obrvi, oči, nos, ušesa in brada. Sprostite svojo brado; ramena; roke; prsni koš; telo; noge. Naj bo sproščeno celotno telo; od vrha vaše glave do vaših podplatov.

**Korak 3: Za nadaljevanje vaje voditelj/moderator izbere eno od zvočnih tehnik, opisanih v prilogi k tej vaji.**

**Korak 4:** Voditelj/moderator zaključi vajo z izjavo: Zdaj preusmerimo pozornost na to sobo in na to, da se zavedamo svojega telesa tukaj in zdaj. Zdaj lahko telo tudi napnete in sprostite. Počasi odprite oči.

Če vajo delamo v skupini, lahko na koncu spodbudimo skupinsko razpravo o vplivu čuječnosti na naše dobro počutje. Udeležencem damo možnost povratnih informacij. Zaključimo.

## Metoda

tehnika samozavedanja, izkustveno učenje

## Nasvet moderatorjem

Voditelj/moderator naj bo pozoren, da bo navodila podajal s pomirjajočim glasom, v preprostih in jasnih stavkih ter z ustreznimi govornimi prilagoditvami.

Upoštevajte, da naj bi vaje čuječnosti izvajali vsaj uro in pol po zadnjem zaužitem obroku.

## Vir (APA)

Prirejeno po:

Altman, D. (2014). *The Mindfulness toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & Media, Inc.

Bercko, S. (1998). *House of the Sun (Introduction to meditation)*. Avdiokaseta. Velenje: Lumina.

## Priloge

da

## Prispevalec

Integra Inštitut (Sonja B. Eisenreich)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Vzgajati se – Narava uma.* Pridobljeno iz

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

<https://posttraumatic-integration.eu/>