



Καλλιέργεια του εαυτού – Φύση του μυαλού

Μια σημαντική δεξιότητα σε κάθε τεχνική διαχείρισης του στρες είναι και ο διαλογισμός ή η άσκηση παρατήρησης του εαυτού μας. Τα οφέλη των επιστημονικά αποδεδειγμένων πλέον τεχνικών ενσυνειδητότητας είναι πολλά. Η εκμάθηση των πρακτικών εργαλείων είναι επίσης πολύ χρήσιμη όταν εμείς ή κάποιος κοντινός μας άνθρωπος βιώνει κάποιο τραύμα και τις επιπτώσεις του τραύματος.

Ενότητα

- Παρέμβαση

Υποενότητες

- Διαχείριση στρες

Μέγεθος ομάδας

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα
- Μεγάλη ομάδα

Διάρκεια

- 30 - 60 λεπτά

Λέξεις-κλειδιά

διαλογισμός, ενδοσκόπηση, επικεντρωμένη προσοχή, συγκέντρωση, παρατήρηση

Στόχοι

Με αυτή τη δραστηριότητα μαθαίνουμε να χαλαρώνουμε τη σωματική και συναισθηματική ένταση, τον τρόπο που κατευθύνουμε την προσοχή μας χρησιμοποιώντας τις ίδιες τις αισθήσεις μας, καθώς και την τέχνη της απόσυρσης των αισθήσεων.

Συμμετέχοντες

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για ατομική και για ομαδική εργασία (ενήλικες).

Περιγραφή

Μέσω των πρακτικών ασκήσεων, οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν απλές τεχνικές για να βελτιώσουν τη συγκέντρωσή τους, ενώ παράλληλα θα μπορούν να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ της τεταμένης και της ήρεμης κατάστασης του σώματος και του μυαλού. Η συγκέντρωση περιλαμβάνει τεχνικές που μας βοηθάνε να αποκτήσουμε τον έλεγχο των πνευματικών μας ικανοτήτων.

Σημείωση: κατά την υλοποίηση αυτής της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει προσεκτικά τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Ο εκπαιδευτής ζητάει από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν έναν κύκλο και να καθίσουν άνετα. Κατόπιν τους ζητάει να τοποθετήσουν ίσια το σώμα τους (χωρίς να πιέζονται) και να αφήσουν τα χέρια τους ήρεμα επάνω στα πόδια τους, ενώ βρίσκονται σε καθιστή θέση. Μόλις έχουν καθίσει ήρεμα όλοι οι συμμετέχοντες, μπορεί να ξεκινήσει η άσκηση.

Βήμα 2: Επικεντρωθείτε στη φυσική σας αναπνοή. Συγκεντρωθείτε στην εισπνοή σας και κατόπιν στην εκπνοή σας (επαναλάβετε αρκετές φορές!)

Αρχίστε να συνειδητοποιείτε το σώμα σας να κάθετα στην καρέκλα. Χαλαρώστε το συνειδητά. Το

κεφάλι σας, δηλαδή το μέτωπο, τα βλέφαρα, τα μάτια, η μύτη, τα αυτιά και το πηγούνι, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα χαλαρά. Χαλαρώστε το πηγούνι, τους ώμους, τα χέρια, το στήθος, τον κορμό, τα πόδια σας. Αφήστε χαλαρό ολόκληρο το σώμα σας... από την κορυφή του κεφαλιού σας έως τα πέλματά σας.

Βήμα 3: Για να συνεχιστεί η άσκηση, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός επιλέγει μία από τις τεχνικές ήχου που περιγράφονται στο παράρτημα της παρούσας άσκησης.

Βήμα 4: Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την άσκηση λέγοντας το εξής: Ας επαναφέρουμε τώρα την προσοχή μας σε αυτή την αίθουσα και στους εαυτούς μας που έχουν συνείδηση του σώματός μας στο εδώ και το τώρα. Μπορείτε επίσης να τεντώσετε ήρεμα και να χαλαρώσετε το σώμα σας. Ανοίξτε αργά τα μάτια σας.

Εάν κάνετε αυτή την άσκηση ως ομαδική δραστηριότητα, στο τέλος μπορείτε να ενθαρρύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την επίπτωση της ενσυνειδητότητας στην ευεξία μας. Επίσης αφιερώστε κάποιο χρόνο για τα σχόλια και την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων. Σύνοψη.

Υλικό

Δεν απαιτείται.

Μέθοδος

Τεχνική αυτο-ευαισθητοποίησης, βιωματική μάθηση.

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Ο εκπαιδευτής/διαμεσολαβητής θα πρέπει να προσέχει να δίνει τις οδηγίες με ήρεμη φωνή, χρησιμοποιώντας απλές και σαφείς προτάσεις και τις κατάλληλες τροποποιήσεις του τόνου της φωνής.

Πηγή (APA)

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

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

Έντυπο υλικό

Κατεβάστε το φυλλάδιο [εδώ](#).

Συντελεστής

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Καλλιέργεια του εαυτού – Φύση του μυαλού. Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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