ETA HARREMANAK ONAK EZ DIRENEAN?

Aingura [1]

Pentsamenduak astun xamarrak izan daitezke. Gauza guztietan sartzen dira, etengabe.

Oso nekagarria da egun guztian pentsamenduen jarioa jasan behar izatea. Pentsamenduak pentsamenduak besterik ez dira. Baina ez gara horretaz ohartzen.

HELBURUA

Arreta osoa hobetzeko estrategia bat arreta adeitasunez eta jakin-minez trebatzea da.
Arnasa arreta mantentzeko aingura moduan erabiliko dugu, non atseden har dezakezun, pilotu automatikoko modutik atera zaitezkeen, eta arreta trebatu, nahi duzun tokira nahi duzunean eramateko.

GARAPENA

Eseriko dira, bizkarra tente baina eroso, oinak lurrean eta eskuak belaunen gainean. Begiak itxi edo aurrean duten zerbaiti begiratu.

Arreta arnasketan jarriko dute, arnasa sartzen eta irteten den sentsazioan.
Lehen eskua sabelean jarriz, ondoren hatz batekin sudur-hobi bat eta gero bestea itxiz.

Bi sudur-hobietatik arnastuko dute berriz; soilik hartu eta bota arnasa.

Adimena joaten dela nabaritzen badute, adimenak nora joan den ohartu, zer pentsamendu izaten ari diren, eta gero, arreta berriz arnasketan jarri.
Arnasketa aingura da.

Saioa amaitutakoan, ikasleek begiak irekiko dituzte eta, poliki-poliki besoak eta hankak mugituz, gorputza luzatuko dute.

HAUSNARKETARAKO IRADOKIZUNAK:

Zer nabaritu duzu? Zer sentitu duzu? Zerbait hauteman al duzu gorputzean? Distira, pisutasuna, inurridura, beroa edo beste zerbait? Gogoratzen al duzu ideiarik edo sentsaziorik? Zure burua noraezean ibili dela nabaritu duzu?

DENBORA
Ariketa: 3-5 minutu

Hausnarketa (iradokizunak): 5 minutu

BALIABIDEAK

Aingura (UPRIGHT proiektua)

[1] UPRIGHT proiektua. Mette Marie Ledertoug, 2022