

ÉN, A TESTEM & TENGELYEM -EGYÉNI

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



CÉL

- TUDATOSSÁG/ÖNISMERET
- test és szellem egyensúlya
- tudatosság és önmagunk megismerése
- önmagunkhoz való kapcsolódás erősítése

ESZKÖZÖK

- papír
- színesek (kréták, tollak, festékek)
- kényelmes ruházat

ELŐKÉSZÜLETEK



Találj egy kényelmes, csendes helyet.

BEVEZETÉS



Ez egy lelki és fizikai relaxáció, amelyet álló pozícióban végzünk.



LÉPÉSEK

1. Csukd be a szemed, és végy egy mély lélegzetet és aztán még egyet. Képzeld el egy színt, minden egyes lélegzetvétellel ez a szín lassan befesti az egész testedet. A fejedet, a nyakadat, a vállaidat, karjaidat, a kezeidet, a mellkasodat, a felsőtestedet, a hátadat, a derekadat, a combjaidat, a térdeidet, a lábadat és a lábfejedet is.
2. Képzeld el, hogy minden egyes belélegzéskor nyugalom és béke járja át a tested, míg minden kilélegzéskor elengedsz minden feszültséget és fáradtságot.
3. Most képzeld el egy belső vonalat, amely a fejtetőtől indul, keresztül halad az egész testeden és pontosan a lábaid között eléri a talajt. Érezd ezt a vonalat, mint a testednek támaszt nyújtó erőt. Ez a vonal rugalmas és nem veszít az alakjából. Ez a tengelyed.
4. Milyen színű? Miből van? Mekkora ez a tengely?
5. Most végy egy mély levegőt. Nyisd ki a szemed, fogj egy darab papírt és próbáld lerajzolni az elképzelt tengelyedet.



KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad a relaxáció során?
- Milyen érzések jelentek meg, mikor elképzelted a tengelyedet?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez a gyakorlat hozzájárulni a kiégés-megelőzéshez és az ellenállóképességed erősítéséhez?

MEGJEGYZÉSEK:

- Ez a típusú gyakorlat jól használható arra, hogy odafigyelj a saját szükségleteidre.
- Minden nap elvégezheted, hogy visszanyerd szellemi és fizikai energiádat.
- A gyakorlat különféle módszereket ötvöz: a V. Ruggieri pszichofiziológus által kidolgozott bio egzisztencialista modellt, J. H. Schultz autogén tréningjét, E. Jacobson progresszív izomrelaxáció technikáját és R. Desoille "éber álm" módszerét.



ÉN, A TESTEM ÉS TENGELEM-EGYÉNI

