

MEDITAȚIE PENTRU CONȘTIENȚIZAREA CORPULUI

CENTRS MARTA



Numele instrumentului/
activității:
(fără limitare de număr de
participanți)



indoor | outdoor



5 mins



coaching și bunăș-
tare mentală



autoîngrijire

SCOPUL

- Să te calmezi și să reduci intensitatea emoțiilor
- Să fi prezent și conștient de sine

MATERIALE

Nu sunt necesare materiale

PREGĂTIRE

Găsește un loc calm unde nu te deranjează nimic
pe timpul activității.

INTRODUCERE

Acesta este o activitate pentru a te relaxa, a te concentra din
nou și de a antrena abilitatea ta de a fi prezent și atent.

PASI

1. Găsește un loc confortabil fără distrageri.
2. Alege o parte al corpului tău (ex. deget, stomac etc.)
Important: trebuie să fie o parte care poate fi simțită și caracterizată ușor (de ex. să nu alegeți părți, cum ar fi inima sau ficatul)
3. Gândește-te la această parte a corpului - unde este, cum se mișcă (dacă îl poți mișca), cum arată...
4. Descrie această parte a corpului dintr-un aspect fizic cu 5 adjective (ex. lung, dureros, rotund...)
5. Simte acea parte a corpului. Descrie-l emoțional - cum se simte să-l ai, care sunt nevoile lui etc.

MEDITAȚIE PENTRU CONȘTIENȚIZAREA CORPULUI

REFLECȚIE

- Ai reușit să fi prezent și să te concentrezi pe partea aleasă a corpului fără a fi distras?
- Cum s-a simțit? Dacă ai reușit să rămâi prezent, cum s-a simțit?
- Care au fost provocările cele mai mari?

OBSERVAȚII

Poți începe doar punând accentul pe aspectele fizice ale părții corpului tău. Când ai deja mai multă experiență, poți trece la pasul următor și te poți concentra pe descrierile emoționale. Activitatea poate avea o următoare secvență, în care te concentrezi pe tot corpul timp de 2-3 minute și încerci să identifici cum se simte corpul tău.