

TESTTUDATOSSÁG MEDITÁCIÓ

CENTRS MARTA



egyéni | csoport
(nincs létszámkorlát)



benti | kinti
tevékenység



coaching & mentális
jóllét



5 perc



munka a testünkkel
& öngondoskodás

CÉL

- Jelenlét
- Fókuszálás
- Elme megnyugtatása

ELŐKÉSZÜLETEK

Keress egy olyan nyugodt helyet,
ahol nincsenek zavaró tényezők

INTRO

Ez egy relaxációs gyakorlat, ahol a tudatos jelenlétet,
fókuszálást gyakoroljuk.

ESZKÖZÖK

nincs szükség
semmilyen eszközre

LÉPÉSEK

1. Keress egy nyugodt kényelmes helyet, ahol nem fognak zavarni.
2. Válaszd ki egy testrészed (pl. ujj, has). Fontos: olyan részt válassz, melynek az érzeteit könnyen érzékelhetők és leírhatók (pl. ne válassz olyat, mint a máj, szív stb.).
3. Gondolj erre a testrészedre - hol van, hogyan mozog (ha mozgatható), hogyan néz ki...
4. Jellemezd a testrészed 5 melléknévvel fizikai mivoltában (pl. kerek, hosszú, fájdalmas, stb)
5. Milyen testérzetei vannak? Írd le érzelmi oldalról - hogyan éri magát, milyen szükségletei vannak, stb.

TESTTUDATOSÁG MEDITÁCIÓ

KIÉRTÉKELÉS

- Jelen tudtál lenni és tudtál-e a kiválasztott testrészedre figyelmed elkalandozása nélkül fókuszálni?
- Milyen volt? Amikor sikerült jelen lenned, az milyen volt?
- Mik voltak a legnagyobb kihívások?

MEGJEGYZÉS

Kezdheted azzal, hogy az adott testrész fizikai jellemzőire fókuszálsz. Amikor már több a gyakorlatod ebben, akkor léphetsz az érzelmi rész felé.

A gyakorlat folytatásaként az teljes testedre való fókuszálás következhet - 2-3 percig figyelj meg milyen testérzeteid vannak.