

MINDFULNESS GYAKORLATOK ALVÁSHOZ



Ittzés Eszter

Ovis Élet Eszterrel

„Ringató” című gyakorlat.

Ebben a gyakorlatban a gyereked álomba ringatja kedvenc plüssállatát a hasán. Ez segít az elme elcsendesítésében és segít ellazulni. Amikor a gyereked beszívja a levegőt, az állatka felemelkedik, amikor pedig kifújja, az állatka lesüllyed. Ez a gyakorlat a fókuszálást segíti.

A gyakorlat így szól:

Feküdj hanyatt, tedd a hasadra a plüssállatodat és csukd be a szemed. Figyeld meg, ahogy az ággyal érintkezik a tarkód, a vállad, akarod a kezed, a hátad. Simogasd meg a plüssállatot, finoman, nyugodtan, lassan. Még egyszer. Tapintsd meg anyagát! Lassan húzd végig a kezed rajta! Figyeld meg, hogy milyen! Puha? Sima? Szőrös? Még egyszer simogasd meg. Lassan, nagyon lassan. Most az orrodon keresztül szívd be a levegőt. Ahogy beszívod figyeld, ahogy az állatka felemelkedik. [szünet] Majd lassan fújd ki és figyeld, ahogy lesüllyed. Ezt ismételd meg újra és újra. Szívd be a levegőt, figyeld ahogy felemelkedik. Fújd ki a levegőt és figyeld, ahogy lesüllyed. És után ismét szívd be!

Ha úgy érzed, közben másra figyelsz, mondd magadban, hogy „feel”, amikor beszívod a levegőt, majd „leee” és fújd ki a levegőt. Fel és le.... Ha gondolod, keress egy másik testhelyzete és folytasd a légzést és hagyd, hogy ragadjon magával az álom.”

„Az én csillagom”

Ebben a gyakorlatban a gyerekek maguk elé képzelnek egy csillagot, ami segít ellazulni, elcsendesedni, elaludni.

A gyakorlat így szól:

Keress egy kényelmes testhelyzetet és hunyd be a szemed! Érezd, ahogy az ággyal érintkezik a fejed a tested, a karod és a lábad. Lélegezz ki- és be, olyan tempóban, ahogy jólesik. Szívd be a levegőt lassan, így [beszívás], majd fújd ki a levegőt lassan, így [kifújás]. Ezt ismételd még egyszer. Beszívás, 1,2,3, kifújás, 4,5,6. És még egyszer utoljára. Képzeld el, hogy van az égen egy csillag. Ez a csillag csak a tiéd. A Te csillagod bármilyen formájú lehet. A méretét is te döntöd el. Lehet ez a csillag óriási nagy és lehet egészen picike is. A színes is olyan, amelyet te szeretnél.

Lehet, hogy néha változik a kinézete, de ne felejtse, ez csak a tiéd. Most érezd a csillag melegét a tested különböző pontjain, érezd, ahogy a homlokodra ragyog, a homlokod ellazul. A csillag fénye segít ellazulni. Próbáld meg elképzelni, hogy a csillag fénye eléri a vállad, [szünet] a karod, [szünet] a kezed, [szünet] a mellkasod [szünet], a hasad [szünet], a derekad [szünet], a lábad [szünet] és végül eléri a lábfejed. Így sütkérezz a csillag fényének melegében. Képzeld el, hogy az egész tested ellazul a csillag fényében és a csillag szépen lassan álomba ringat.

„Szép álmokat”

Ebben a gyakorlatban a gondolatok és a lélegzés kerül középpontba.

A gyakorlat így szól:

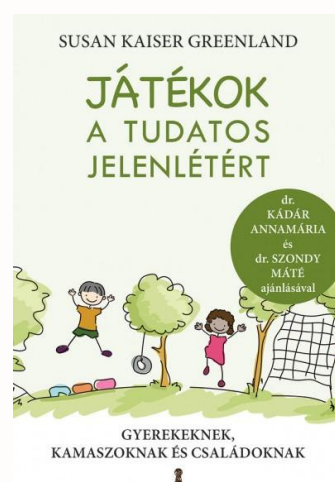
Feküdj kényelmesen, olyan pózban, ahogy jólesik. Az összes izmodat engedd el és lazítsd el. Engedd el a kezed, a lábad, a hasad, a hátad. A szemedet csukd be. [szünet] Figyeld meg a gondolataidat, mintha filmet néznél! Ha elcsendesedsz, meghallod, de nem kell mindent elhinned, ezek csak gondolatok.

Ovis Élet Eszterrel

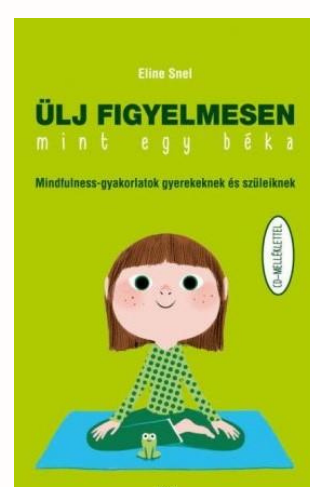
Eltűnnek [szünet], előjönnek [szünet], elidőznek [szünet], eltűnnek [szünet], jönnek, mennek, amíg úgy döntesz, hogy nem figyelsz rájuk. Ekkor figyelmedet a hasadra irányítod. Figyelj, csak a hasadra. Ott minden csendes, békés és nyugodt. Ha szeretnéd, tedd a kezed a hasadra. És érzed, hogy, ha lélegzel, akkor a hasad felemelkedik majd leereszkedik egy kicsit. Fel és utána le. Ez a légzés finommozgása, itt nincs semmi, magától működik. A hasad felfele és lefele mozog. Újra és újra. Itt minden jó [szünet]. Itt békesség van [szünet]. Csak légzés van [szünet] és nyugalom van. Add át magad ennek az érzésnek. Add át magad egy jó alvásnak. Add át magad a légzés nyugalmának és ezzel az érzéssel aludj el. Szép álmokat!”

Források:

Kaiser Greenland, S. (2018). Játékok a tudatos jelenlétért. Gyerekeknek, kamaszoknak és családoknak (Károlyi J., ford.). Hely nélkül: Kulcslyuk Kiadó



Snel, E. (2015). Ülj figyelmesen mint egy béka, Mindfulness gyakorlatok gyerekeknek és szüleiknek (Érsek-O. Szarvas N. D., ford.). Budapest: Scolar Kiadó



Ovis Élet Eszterrel