Title: Εύκολη αναπνοή

Exercise Code: SLINTEGRA006

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  5. Conflict Solving Strategies | Individual  Small group  Large group | 15 min |

# Purpose:

* Γνωριμία με τον φυσικό νου, με την έννοια της απόσυρσης της προσοχής κάποιου από τα εξωτερικά αντικείμενα μέσω της εσωτερίκευσης
* Βελτίωση της συγκέντρωσης
* Ενίσχυση της μνήμης

# Description:

Κατά την εφαρμογή της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να παρακολουθεί εκ του σύνεγγυς τα ακόλουθα βήματα:

**Βήμα 1:** Καθίστε άνετα με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια. Αφήστε τον αριστερό βραχίονά σας να στηριχτεί στα πόδια σας.

**Βήμα 2:** Μια εναλλασσόμενη αναπνοή ακολουθεί. Χρησιμοποιήστε τον δεξιό σας αντίχειρα για να κλείσετε το δεξιό σας ρουθούνι και αρχίστε να εισπνέετε αργά από το αριστερό ρουθούνι σας. Θυμηθείτε την τεχνική αναπνοής από την άσκηση της τέλεια αναπνοής. Μόλις έχετε εισπνεύσει πλήρως, χρησιμοποιήστε τον παράμεσό σας για να κλείσετε το αριστερό ρουθούνι σας και αποδεσμεύστε τον αντίχειρά σας, έτσι ώστε να μπορείτε να εκπνεύσετε από το δεξιό ρουθούνι σας. Τώρα, συνεχίστε να εισπνέετε, από την αντίθετη κατεύθυνση – ο παράμεσός σας εξακολουθεί να κλείνει το αριστερό ρουθούνι σας, ώστε να εισπνέετε από το δεξιό. Αφού έχετε εισπνεύσει, κλείστε το δεξί ρουθούνι σας και αφήστε το αριστερό, έτσι ώστε να μπορείτε να εκπνεύσετε από αυτό.

Έτσι ένας κύκλος:

1. εισπνοή – αριστερό
2. εκπνοή - δεξιό
3. εισπνοή – δεξιό
4. εκπνοή - αριστερό

με το άλλο ρουθούνι κλειστό κάθε φορά.

**Βήμα 3**: Επαναλάβετε τον κύκλο τρεις φορές (3×).

**Βήμα 4**: Μόλις οι συμμετέχοντες έχουν αποκτήσει την τεχνική, η άσκηση μπορεί να ενταθεί και να τροποποιηθεί μετρώντας πόσες φορές έχουν εισπνεύσει ή εκπνεύσει, αντίστοιχα. Αυτό έχει θετική επίδραση στην συγκέντρωση, π.χ. 6 μονάδες εισπνοής, 6 μονάδες εκπνοής ή 8x8.

# Material:/

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Η άσκηση έχει ως στόχο τη βελτίωση της συγκέντρωσης. Το μυαλό ηρεμεί και χαρακτηρίζεται από διαύγεια. Η άσκηση είναι κατάλληλη για όλες τις ηλικιακές ομάδες και μπορεί να εφαρμοστεί είτε ατομικά είτε σε ομάδες.

# Source/Literature:

Dr. Daniel Goleman. The Meditative Mind (Mind and Life Institute)

# Handouts: /