Title: Nature of the Mind

Exercise Code: SLINTEGRA013

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 3. Personal Integrity  4. Professional Integrity | Small group  Large group | 20 min |

# Purpose:

* Εκμάθηση τρόπων χαλάρωσης του σώματος και της συναισθηματικής έντασης
* Εκμάθηση τρόπων κατεύθυνσης προσοχής με χρήση των αισθήσεων
* Γνωριμία με την τέχνη της απόσυρσης των αισθήσεων
* Βελτίωση συγκέντρωσης

# Description:

Μέσα από πρακτικές ασκήσεις οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν απλές τεχνικές για τη βελτίωση της συγκέντρωσής τους, ενώ ταυτόχρονα θα είναι σε θέση να δουν τη διαφορά μεταξύ τεταμένης και χαλαρής κατάσταση του σώματος και του μυαλού. Η συγκέντρωση περιλαμβάνει τεχνικές που μας βοηθούν στην απόκτηση του ελέγχου των πνευματικών μας ικανοτήτων.

Σημείωση: Κατά την εφαρμογή της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1**: Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν έναν κύκλο και να καθίσουν άνετα. Μετά τους ζητά να καθίσουν ευθυτενώς (αλλά όχι σε άκαμπτη στάση) και να ακουμπήσουν χαλαρά τα χέρια τους στα πόδια τους. Από τη στιγμή που έχουν τακτοποιηθεί, μπορούν να αρχίσουν με την άσκηση.

**Βήμα 2**: Κατευθύνετε την προσοχή σας στη φυσική αναπνοή σας. Επικεντρωθείτε στην εισπνοή σας και, στη συνέχεια, στην εκπνοή σας σας (επαναλάβετε αρκετές φορές!)

Ξεκινήστε να αποκτάτε επίγνωση του σώματός σας καθισμένοι σε μια καρέκλα. Χαλαρώστε συνειδητά. Το κεφάλι, π.χ. μέτωπο, φρύδια, μάτια, μύτη, αυτιά και πηγούνι, πρέπει να είναι ιδιαίτερα χαλαρό. Χαλαρώστε το σαγόνι σας, τους ώμους, το στήθος σας, το σώμα, τα πόδια. Αφήστε ολόκληρο το σώμα σας να χαλαρώσει, από την κορυφή του κεφαλιού σας έως τα πόδια σας.

**Βήμα 3**: Για τη συνέχιση της άσκησης, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός επιλέγει μία από τις τεχνικές ήχου που περιγράφονται στο παράρτημα της παρούσας άσκησης

**Βήμα 4**: Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την άσκηση δηλώνοντας: Τώρα ας ανακατευθύνουμε την προσοχή μας σε αυτό το δωμάτιο και στον εαυτό μας έχοντας επίγνωση του σώματός μας στο εδώ και το τώρα. Τώρα, μπορείτε επίσης να σφίξετε και να χαλαρώσετε το σώμα σας. Σιγά-σιγά ανοίξτε τα μάτια σας.

# Material:/

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός μπορεί να προετοιμαστεί για την άσκηση χαλαρώνοντας και κάνοντας κάποιες ασκήσεις αναπνοής που έχουν ευεργετική επίδραση στην ποιότητα της φωνής.

Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να δώσει προσοχή δίνοντας οδηγίες για τη χρήση κατευναστικής φωνής, απλές και σαφείς προτάσεις και κατάλληλες προσαρμογές της ομιλίας.

# Source/Literature:

Goleman, D. (1988). The Meditative Mind 1988. New York: Penguin Putnam.

(Mind and Life Institute)

Sonja Bercko. (1998) Introduction on meditation. Audiotape. Velenje: Lumina.

Psychosocial Rehabilitation Handbook 2008. (Psychosocial Rehabilitation – workshops)