

MEDITACIJA



JOGA NIDRA

Joga nidra je starodavna tehnika, ki je namenjena globoki sprostitvi in umiritvi. Poteka po določenem zaporedju, ki je opisana spodaj. Navadno je dolga okoli 45 minut, za otroke pa je seveda prilagojena.

Je tehnika, ki jo otroci hitro vzljubijo, vendar je krajša in vsebinsko prilagojena otrokom. Traja nekje 5 do 15 minut.

Otroci gredo zelo hitro v stik s svojim nezavednim, predvsem zato, ker um še ni tako močno obremenjen. Joga nidro delamo ponavadi po asanah, na koncu vadbe. Otroci se bodo tako tudi lažje umirili in ležali na hrbtu

Namen tehnike:

- vzpodbujanje kreativnosti
- večji občutek varnosti
- povezanost z notranjim svetom
- občutek, da ima prijatelja (za tiste, ki težko navežejo stik)
- koncentracija
- domišljija
- opazovanje diha

MEDITACIJA



Otroci naj se uležejo, pokrijejo z dekico, lahko tudi čez oči, da lažje usmerijo pozornost na sprostitvev.

Postopek:

- pozornost na umiritev telesa
- pozornost na umiritev diha
- sankalpa
- vizualizacija
- krepitev pozitivnih misli in energije
- počasno prebujanje in pogovor o tem kar so videli, slišali (pogovor ni obvezen)

Pozornost na umiritev telesa naj poteka tako, da omenite dele telesa, ki naj jih zavestno sprošča. Vzemite si čas in naj se sprostijo od prstov na nogi do vrha glave.

Nato sledi pozornost na dihanje. Z vdihom se trebuh dviguje, z izdihom spušča. Če že znajo šteti, naj v mislih štejejo od 10 nazaj. Postopoma podaljšujejo izdih (dvakrat daljši od vdiha).

Sankalpa je v obliki afirmacije in si jo otrok spomni sam ali mu jo damo mi. Lahko si izgovarja v mislih in ali si skuša predstavljati. Na primer: "Ljubljena/a sem".

MEDITACIJA



Sledi vizualizacija. Spodaj je nekaj primerov.

Spoznaj gozdnega prijatelja

Uleži se v shavasano (položaj zvezde). Začuti stik telesa s tlem. Sedaj dovoli, da tvoj um poleti v nebo, kakor ptica. Poleti visoko in daleč proti zelenemu gozdu. Vidiš, kako se vrhovi dreves zibljejo sem in tja, ko vetrič nežno piha.

Počasi se spuščaš mimo lističev, mimo dreves, vse do tal, kjer se uležeš na mehko travo.

Poglej naokoli in prepoznavaj, kaj vidiš: drevesa, cvetlice, ptice, druge živali..

Poleg tebe opaziš eno posebno žival. Opaziš kakšne oblike je, kakšne barve je, kakšne velikosti je. Ko ga opazuješ, nenadoma slišiš, da ti nekaj govori in da razumeš njegov jezik. Kaj ti govori? Tudi ti mu znaš odgovoriti v njegovem jeziku. Pogovori se z njim. Spoprijateljita se. Povej mu, kako ti je ime in spoznaj kako je ime njemu. Kaj počneta skupaj? Zapomni si svojega gozdnega prijatelja in se počasi posloviti od njega. Dogovorita se za naslednje srečanje. Nato počasi odletiš, kot ptica, nazaj domov. Občuti svoje telo na tleh. Počasi se dvigneš in svojim prijatelje zaupaš, koga si spoznal.

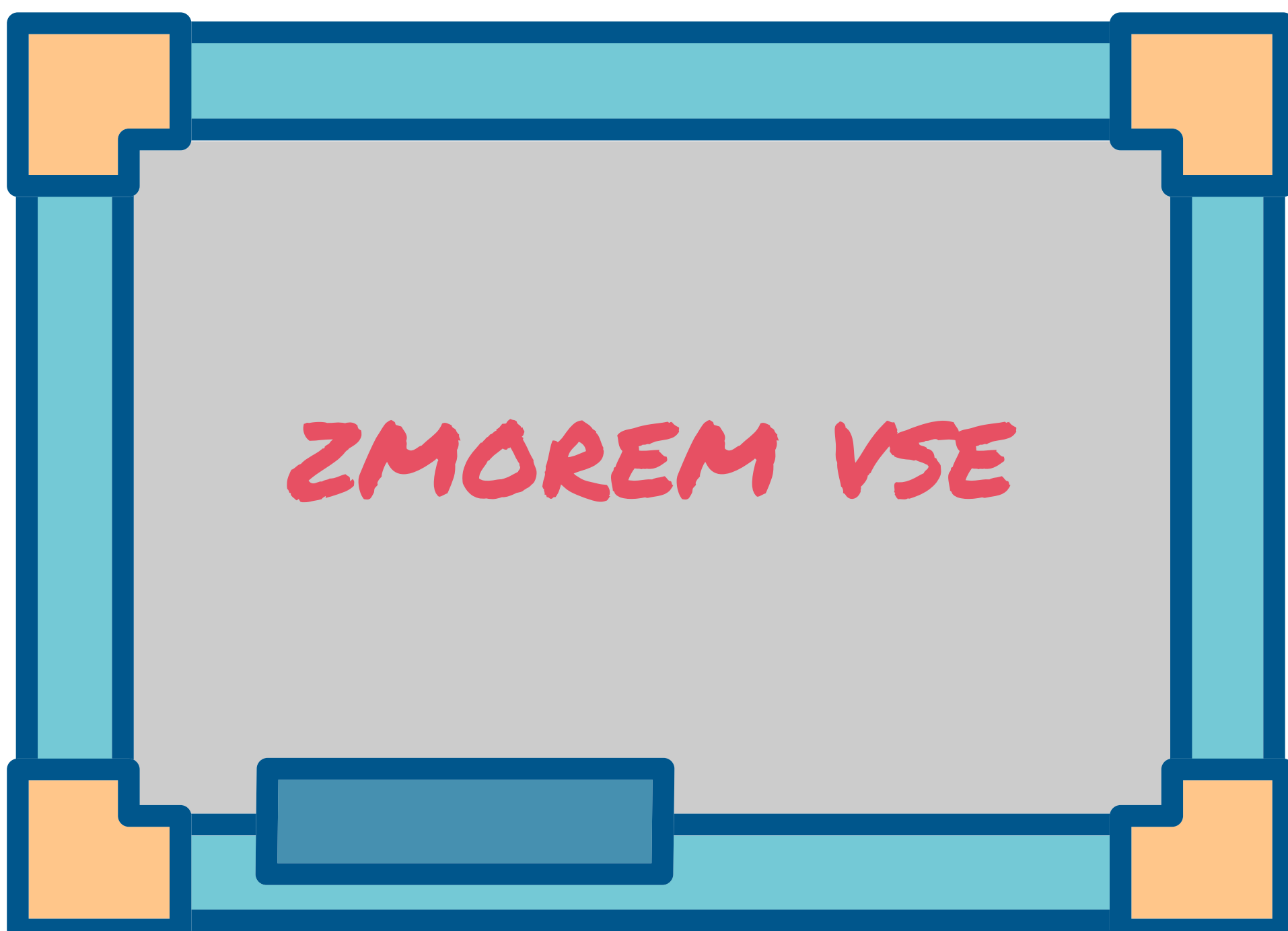
MEDITACIJA



Zapiši na notranjo tablo

Predstavljaš si, da stojiš pred prazno tablo. Tam je nekaj barvnih kred. Izberi roza kredo in jo najprej dobro otipaj med svojimi prsti. Z velikimi začetnicami napiši svoje ime na tablo. Pod tem zapiši svoj naslov. To vidiš čisto jasno. Sedaj odloži roza kredo in izberi modro. Napiši svojo najljubšo hrano, pesem, stvar, prijatelja. Čim bolj natančno vidiš zapisano. Nato se postavi malce bolj stran in naredi fotografijo tega, kar si zapisal. Povohaj kredo. Sedaj pridi nazaj v svoje telo, kot ptica, ki prileti domov.

Lahko zapiše tudi kakšno motivacijsko, vzpodbudno misel. Naj bodo kreativni. Ali pa po učenju, zapiše enačbo, ki si jo težje zapomni, tako se mu bo bolj vtisnila v spomin.



MEDITACIJA



Razvijanje notranjega opazovalca

Naj tvoj um poleti kot ptica proti nebu. Vidiš svoje telo, ki leži na tleh. Opazi oblačila, ki jih nosiš. Opaziš obliko svojega telesa. Opaziš pozicijo svojih rok in nog. Opaziš izraz na obrazu. Kako se počutiš?

Opazuj, ko delaš nekaj, kar počneš vsak dan. Umivaš zobe, ješ, gledaš tv itd. kako izgledaš? Kako se počutiš?

Naj tvoj um poleti, ko ptica, v tvoj dom, kjer živiš s starši. Kot ptica opazuješ ulico, kjer živiš. Iz neba opazuješ svoje stanovanje/hišo. Sedaj si pred svojim stanovanjem. Vidiš vhodna vrata. Tvoji starši so pred vrati. Vidiš, kako se ti smejeta, te imata rada in sta vesela, da te vidita.

Lahko rečete le družina, v primeru , da so starši morda umrli.

Kar so videli, pa lahko po koncu sproščanja tudi narišejo. Tako bodo svoje notranje opazovanje prenesli navzven.

MEDITACIJA



Čoln

Predstavljaš si, da ležiš v čolničku. Si na jezeru ali reki. Slišiš zvoke valov, ki se dotikajo tvojega čolnička. Čutiš gibanje čolnička, ko se nežno ziblje na vodi. Čutiš gibanje diha, vendar ga prav nič ne spreminjaš. Je kakor gibanje čolnička na vodi. Počasi in ritmično. Občuti kako te dihanje in zibanje sproščata.

Dodajte še svoje vizualizacije.

Po vizualizaciji sledi zaznavanje občutkov.

Tukaj je nekaj primerov:

- vizualizacija, naj si predstavljajo, kako okušajo vodo, njihovo najljubšo jed, sadje itd
- naj si predstavljajo, da vonjajo cvetlice v vrtu, dišečo kopel, svežo pokošeno travo
- naj slišijo zvonec, zvok avtomobila, zvok pomivalnega stroj
- naj občutijo mivko, med, dlako psička

V mislih nato ponovno ponovijo sankalpo iz začetka ure.

Počasi se prebuja. Sveži vitalni in spočiti.