

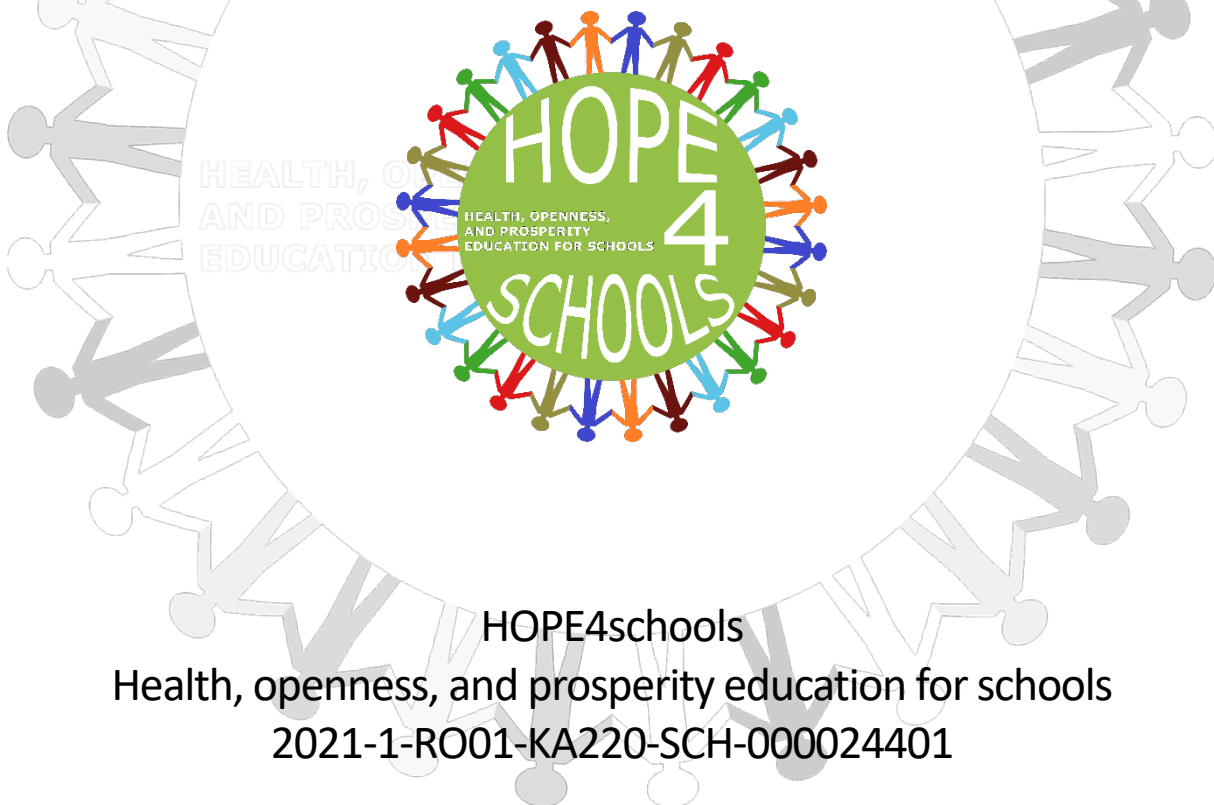


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ ΣΑΝ ΒΑΤΡΑΧΟΣ



HOPE4schools

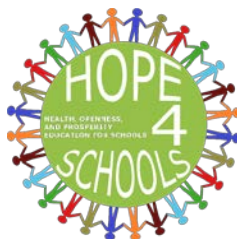
Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ ΣΑΝ ΒΑΤΡΑΧΟΣ

Σε αυτή την άσκηση θα μάθετε να κάθεστε τόσο ήσυχα και προσεκτικά όσο ένας βάτραχος. Το να μπορείτε να σταματήσετε ό,τι κάνετε, ώστε να μπορείτε να συγκεντρωθείτε και να δώσετε προσοχή είναι μια σημαντική αρχή για κάθε άσκηση. Ο βάτραχος σας βοηθά να συνειδητοποιήσετε πώς αισθάνεστε, τι σκέφτεστε και τι κάνετε. Το να είστε σε θέση να σταματήσετε και να παρατηρείτε τα πάντα προσεκτικά είναι πράγματα που μπορείτε να μάθετε από αυτόν. Ο βάτραχος μπορεί να πηδήξει. Αλλά μπορεί επίσης να σταματήσει και να καθίσει εντελώς ακίνητος, ενώ παρακολουθεί τα πάντα που συμβαίνουν γύρω του. Το να κάθεστε ακίνητοι όπως ο βάτραχος, σημαίνει ότι κινείστε μόνο όταν πραγματικά πρέπει. Όταν ο βάτραχος πεινάει, κινείται για να φάει. Και όταν φοβάται, κινείται λίγο επειδή φοβάται. Μερικές φορές κινεί μόνο το ένα του μάτι επειδή έπεσε μια σταγόνα βροχής μέσα του. Ή κινεί το ένα πόδι για να κάνει ένα μικρό βήμα. Αλλά δεν σπαταλά την ενέργειά του σε πράγματα που δεν χρειάζεται να κάνει. Ο βάτραχος κάθεται ακίνητος. Εντελώς ακίνητος. Και όταν αναπνέει, η κοιλιά του ανεβαίνει λίγο και μετά πέφτει πάλι. Η κίνηση είναι άγρυπνη, ήρεμη και προσεκτική. Ο βάτραχος δεν ενοχλείται από τίποτα. Έχει επίγνωση όλων όσων συμβαίνουν γύρω του, αλλά δεν αντιδρά. Κάθεται ακίνητος και απλά τα καταλαβαίνει όλα. Δεν πηδάει κάθε φορά που θυμάται κάτι, αν και μπορεί να κάνει μεγάλα άλματα. Με αυτόν τον τρόπο ο βάτραχος δεν κουράζεται καθόλου. Δεν κάνει τίποτα χωρίς λόγο. Και δεν παρασύρεται από κάθε τρελή ιδέα που του έρχεται. Μπορεί να σταματήσει να πηδάει και να μείνει ακίνητος. Μπορείς κι εσύ να μάθεις να κάθεσαι ακίνητος σαν βάτραχος. Βολέψου σε μια καρέκλα ή στο πάτωμα πάνω σε ένα μαξιλάρι. Ίσιωσε την πλάτη σου και χαλάρωσε. Εάν θέλεις, μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου. Με την ησυχία σου. Είναι σημαντικό να κάθεσαι ίσια και άνετα. Κράτησε τα πόδια σου στο πάτωμα, την πλάτη σου ίσια και τους ώμους σου κάτω. Μπορείς να κρατάς τα χέρια σου χαλαρά στην αγκαλιά σου. Τώρα φαντάσου ότι είσαι ένας βάτραχος. Κάθεσαι στην όχθη μιας μεγάλης



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

λίμνης κάπου. Φυσικά, δεν είσαι αληθινός βάτραχος, αλλά μπορείς να κάνεις κάποια πράγματα όπως μπορεί να κάνει ο αληθινός βάτραχος. Κάτσε ακίνητος και μην κουνιέσαι. Για να κάθεσαι ακίνητος, πρέπει να είσαι προσεκτικός και ήρεμος. Η ενσυνειδητότητα σε βοηθάει να μην αποσπάσαι από αυτό που κάνεις. Και η ακινησία σε διατηρεί στη θέση σου και σου επιτρέπει να τα προσλαμβάνεις όλα. Άρχισε σιγά-σιγά να εστιάζεις και να κάθεσαι ακίνητος σαν βάτραχος. Τα χέρια και τα πόδια σου είναι ακίνητα. Ούτε ο πισινός σου ούτε τα πόδια σου κινούνται. Το κεφάλι σου, ο λαιμός και η πλάτη σου δεν κινούνται. Όλο το σώμα σου είναι ακίνητο, ήρεμο και χαλαρό. Και καθώς κάθεσαι ακίνητος, μπορείς να παρατηρήσεις πολλά πράγματα. Ίσως μπορείς να νιώσεις κάποιο μέρος του σώματός σου να κινείται ακόμα. Ένα δάχτυλο, το πόδι σου, τα βλέφαρά σου, το στομάχι σου ή κάτι άλλο - δεν πειράζει. Ο στόχος αυτής της άσκησης δεν είναι να σου απαγορεύσει να κινείσαι. Αλλά να παρατηρήσεις ότι κάπου στο σώμα μας πάντα κινούμαστε έστω και λίγο. Τι παρατηρείς αυτή τη στιγμή; Ίσως παρατηρείς μια μικρή κίνηση εδώ και εκεί. Προσπάθησε τώρα να παρατηρήσεις και πόσο απαλά κινείται το σώμα σου. Με κάθε εισπνοή και εκπνοή. Μπορείς να στρέψεις την προσοχή σου στην άκρη της μύτης σου. Εκεί που ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται. Τι αισθάνεσαι όταν το κάνεις αυτό; Το να έχεις επίγνωση της αναπνοής σου, είναι μια ιδιαίτερη εμπειρία που μπορεί να σε βοηθήσει να χαλαρώσεις. Μπορεί να νιώσεις την αναπνοή σου στο λαιμό ή στο στήθος σου. Και ίσως ακόμη και πιο χαμηλά στην κοιλιά σου. Μπορείς να βάλεις τα χέρια σου στην κοιλιά σου και να νιώσεις την κίνηση κάθε φορά που εισπνέεις και κάθε φορά που εκπνέεις. Είναι κάπως διασκεδαστικό να εστιάζεις έτσι στην αναπνοή σου. Μπορείς να παρατηρήσεις πολλά πράγματα σχετικά με αυτήν. Μπορείς να καταλάβεις αν η αναπνοή σου είναι κανονική ή ακανόνιστη. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα στην αναπνοή σου. Απλά αναπνέεις κανονικά και έχεις επίγνωση. Όταν η αναπνοή σου ηρεμήσει και βαθύνει μετά από λίγο, θα δεις ότι και το σώμα σου είναι πιο ήρεμο. Και ίσως και πιο χαλαρό. Οι σκέψεις σου έχουν επίσης ηρεμήσει. Η αναπνοή ηρεμεί. Πάρε μια βαθιά ανάσα και εξέπνευσε ξανά. Κάθε φορά που εισπνέεις, η κοιλιά σου ανασηκώνεται λίγο. Και κάθε φορά που εκπνέεις, πέφτει λίγο. Κοίταξε αυτό. Είναι ωραίο να εστιάζεις στην αναπνοή σου, είναι ωραίο να



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ηρεμείς. Και η αναπνοή δεν απαιτεί ιδιαίτερη προσπάθεια. Το σώμα σου αναπνέει από μόνο του. Απλά παρατήρησε την αναπνοή σου για μια στιγμή. Ανεβαίνει και πέφτει. Ο αέρας εισέρχεται και εξέρχεται. Η ενσυνειδητότητα και η αναπνοή θα σε ηρεμήσουν όμορφα. Μπορείς να το νιώσεις; Μπορείς να μάθεις πολλά από τον βάτραχο. Μπορείς να μάθεις πώς να μην αντιδράς σε ό,τι ακούς, βλέπεις ή ό,τι σου έρχεται στο μυαλό. Προσέχεις τα πάντα γύρω σου, αλλά αντιδράς μόνο όταν πραγματικά πρέπει, όταν υπάρχει λόγος. Κάθεσαι ακίνητος, σε εγρήγορση και προσεκτικός σαν βάτραχος. Εξασκήσου σε αυτό και θα γίνεσαι όλο και καλύτερος. Θα θυμάσαι περισσότερα πράγματα, θα δίνεις μεγαλύτερη προσοχή σε ό,τι συμβαίνει γύρω σου. Σου εύχομαι πολλή ενσυνειδητότητα και ηρεμία για σήμερα.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.