



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



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ТИХ И ВНИМАТЕЛЕН КАТО ЖАБКА



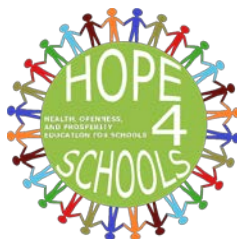
HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ТИХ И ВНИМАТЕЛЕН КАТО ЖАБКА

В това упражнение ще се научите да седите тихо и внимателно като жаба. Способността да спрете всичко, което правите, за да се съсредоточите и да се съсредоточите, е важно начало на всяко упражнение. Жабата ви помага да осъзнаете как се чувствате, за какво мислите и какво правите. Способността да спрете и да наблюдавате всичко внимателно са неща, които можете да научите от нея. Жабата може да скача. Но тя може също така да спре и да седи напълно неподвижно, докато наблюдава всичко, което се случва около нея. Да седиш неподвижно като жабата означава, че се движиш само когато наистина се налага. Когато жабата е гладна, тя се движи, за да яде. А когато се уплаши, тя се движи, защото се страхува. Понякога тя ще движи само едното си око, защото в него е паднала дъждовна капка. Или пък движи едно краче, за да направи малка крачка. Но тя не пилее енергията си за неща, които не трябва да прави. Жабата седи неподвижно. Напълно неподвижна. А когато диша, коремчето ѝ се повдига малко и после отново спада. Движението е будно, спокойно и внимателно. Жабата не се смущава от нищо. Тя е наясно с всичко, което се случва около нея, но не реагира. Тя седи неподвижно и просто приема всичко. Не скача всеки път, когато си спомни нещо, въпреки че може да направи големи скокове. По този начин жабата изобщо не се уморява. Тя не прави нищо без причина. И не се увлича от всяка безумна идея, която ѝ хрумне.

Вие също можете да се научите да седите спокойно като жабата. Настанете се удобно на стол или на пода върху възглавница. Изправете гърба си и се отпуснете. Ако искате, можете да затворите очи. Не бързайте. Важно е да седите изправени и удобно. Дръжте краката си на пода, гърба си изправен, а раменете спуснати. Можете да държите ръцете си свободно в скута си. Сега си представете, че сте жаба. Седите някъде на брега на голямо езеро. Разбира се, вие не сте истинска жаба, но можете да правите някои неща,



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проекта HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

както може да прави истинската жаба. Седнете неподвижно и не се движете. За да седите неподвижно, трябва да сте внимателни и спокойни. Вниманието ви помага да не се разсейвате от това, което правите. А спокойствието ви държи на място и ви позволява да възприемете всичко. Бавно започнете да се съсредоточавате и да седите неподвижно като жаба. Ръцете и краката ви са неподвижни. Нито дупето ви, нито краката ви се движат. Главата, вратът и гърбът ви не се движат. Цялото ви тяло е неподвижно, спокойно и отпуснато. И докато седите неподвижно, можете да забележите много неща. Може би можете да усетите, че някоя част от тялото ви все още се движи. Единият пръст, кракът, клепачите, стомахът или нещо друго - това е нормално. Целта на това упражнение не е да ви забрани да се движите. Но да забележите, че някъде в тялото винаги се движим, дори и леко. Какво забелязвате точно сега? Може би забелязвате малко движение тук и там. Сега се опитайте да забележите и колко леко се движи тялото ви. С всяко вдишване и издишване. Можете да насочите вниманието си към върха на носа си. Там, където въздухът влиза и излиза. Какво усещате, когато правите това? Осъзнаването на дишането ви е специално преживяване, което може да ви помогне да се отпуснете. Може да усещате дъха си в гърлото или в гърдите. А може би дори и по-ниско в корема си. Можете да поставите ръце на корема си и да усещате движението всеки път, когато вдишвате и всеки път, когато издишвате. Доста е забавно да се съсредоточите върху дишането си по този начин. Можете да забележите много неща в него. Можете да определите дали дишането ви е редовно или неравномерно. Не е необходимо да промените нищо в дишането си. Просто дишайте нормално. Когато след известно време дишането ви се успокои и задълбочи, ще видите, че и тялото ви е по-спокойно. Мислите ви също са се успокоили. Дишането се успокоява. Поемете дълбоко въздух и издишайте отново. Всеки път, когато вдишвате, коремът ви се повдига малко. А когато издишате, той се понижава малко. Погледнете това. Хубаво е да се съсредоточите върху дишането си, хубаво е да се успокоите. А дишането не изисква никакви специални усилия. Тялото ви диша от само



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проекта HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

себе си. Просто наблюдавайте дишането си за момент. То се издига и спада. Въздухът влиза и излиза. Съзнанието и дишането ще ви успокоят прекрасно. Усещате ли го? Можете да научите много от жабата. Можете да се научите как да не реагирате на всичко, което чувате, виждате или каквото ви дойде наум. Наблюдавайте всичко около себе си, но реагирате само когато наистина трябва, когато има причина за това. Седите неподвижно, нащрек и с повишено внимание като жабата. Практикувайте това и ще ставате все по-добри и по-добри. Ще запомните повече неща, ще обръщате повече внимание на това, което се случва около вас. Пожелавам ви много внимание и спокойствие за днешния ден.



Co-funded by
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проекта HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържанието се в нея информация.