Naslov: Narava Uma (Nature of the Mind)

Koda vaje: SLINTEGRA013

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Moduli:** | **Velikost skupine:** | **Trajanje:** |
| 3. Osebna integriteta  4. Poklicna integriteta | Majhna skupina  Velika skupina | 20 min |

**Namen:**

* Se naučiti kako sprostiti telo in čustveno napetost
* Se naučiti kako usmeriti pozornost z uporabo svojih čutov
* Spoznati umetnost umikanja/zapiranja svojih čutov To get to know the art of withdrawing one's senses
* Izboljšati koncentracijo

**Opis:**

Skozi praktične vaje, učenci spoznajo enostavne tehnike za izboljšanje koncentracije, medtem ko bodo hkrati lahko videli razliko med napetim in sproščenim stanjem telesa in uma. Koncentracija vključuje tehnike, ki nam pomagajo pridobiti nadzor nad našimi mentalnimi sposobnostmi.

Opomba: Pri uporabi vaje, mora trener podrobno slediti spodnjim korakom:

**1. korak: Trener/učitelj prosi učence, da ustvarijo krog in se udobno usedejo. Nato jih prosi, da sedijo zravnano (ampak ne togo) in da pustijo roke ležati v krilu. Ko se namestijo, lahko začnete z vajo.**

**2. korak: Usmerite pozornost svojemu naravnemu dihanju; osredotočite se na svoje vdih in nato na izdih (ponovite večkrat!) .**

Začnite se zavedati, vašega telesa, ki sedi na stolu. Sprostite se zavedno. Glava, npr čelo, obrvi, oči, nos, ušesa in brada, naj bodo še posebej sproščeni. Sprostite brado; roke, prsni koš, telo, noge. Naj bo celotno telo sproščeno; od glave do pet..

**3. korak: Za nadaljevanje vaje, trener/učitelj izbere eno od zvočnih tehnik, opisane v dodatku te vaje.**

**4. korak: Trener/učitelj zaključi vajo s tem da reče: Zdaj usmerimo svojo pozornost k tej sobi in k nam, ki se zavedamo našega telesa, tukaj in zdaj. Zdaj lahko stisnite in sprostite telo. Počasi odprite oči.**

**Pripomočki/Material:/**

**Metode:**

Izkušenjsko učenje

**Nasvet za trenerje:**

Trener/Učitelj se lahko pripravi na vajo s sproščanjem in z dihalnimi vajami, ki imajo koristen učinek na kvaliteto lastnega glasu.

Trener/učitelj naj posveti pozornost temu, da daje navodila v pomirjajočem glasu, enostavnih in jasnih stavkih in primerni govorni modulaciji.

**Vir/Literatura:**

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)

**Izročki/Učni listi:**

**Izroček:Narava Uma 1 NATURE OF THE MIND 1**

Opomba: S seznama spodaj, trener izbere eno od predlaganih koncentracijskih tehnik, ki se uporabijo v 3. koraku te vaje.

**VAJA ZVOČNE KONCENTRACIJE**

1. **Vodna vaja water exercise**

Uporabite zvok vode (reka, morje, slap – CD), kot glasbo v ozadju vaje. Naj se udeleženci/učenci osredotočijo na zvok glasbe za približno 7 minut. (Če zunaj dežuje, lahko uporabimo namesto CD-ja zvok dežja)

Po sedmih minutah, začnite s 4. korakom.

**VIZUALNE TEHNIKE**

1. **VAJA ROŽE**

Zamislite si rastlino (kratka pavza); vidite/Zaznajte rožo v svojem umu (kratka pavza) – povohajte jo, občutite jo (kratka pavza) – dotaknite se jo (kratka pavza). Oglejte si obliko, barvo (kratka pavza). Poglejte si njene cvetlice (kratka pavza). Zdaj pa si poglejte steblo.

Zdaj si oglejte celotno rastlino.

Rastlino raztopite v svojih mislih.

Nadaljujte s 4.korakom.