

ČUJEČNOST ZA ZAČETNIKE

PRIPOMOČKI, KI JIH POTREBUJEMO

- ✓ veliko dobre voljo
- ✓ različni predmeti

Čuječnost pomeni, da smo pozorni na to, kar se dogaja v sedanjem trenutku. V današnjem svetu se vse dogaja tako hitro, da je to poseben izziv. Pogosto gremo skozi življenje, brez da bi bili v polnosti pozorni na to, kaj se dogaja okoli nas. Zmotijo nas pretekli dogodki, skrbi nas, kaj bo jutri in tako nismo pozorni na TUKAJ in ZDAJ. To se dogaja tako odraslim kot otrokom.

HOJA PO TANKEM LEDU

S to vajo postanemo bolj pozorni na naše telo in njegove gibe. Predstavljajte si, da hodite po tankem ledu. Gibati se je potrebno počasi in previdno, da se led ne zlomi. Med gibanjem lahko nalete na različne ovire. Previdno jih prestopite. Pazite, da se led ne zlomi in da ne padeš v mrzlo vodo. Po ledu hodite 3 minute.

POVONJAJ ROŽO

Če ni rože, povonjajte nekaj, kar diši. Lahko povonjate vrečko čaja, kakšno sadje, milo ali šampon. To naredite tako, da zaprete oči in se osredotočite na vonj. Nekaj minut v miru vonjajte izbrani vonj in se osredotočite nanj. Kakšen je ta vonj?

OHLADI PICO

To je dihalna vaja, ki nam bo pomagala, da se bomo bolj zavedali svojih občutkov. Dihamo skozi nos, kot bi hoteli povohati pico. Izdihnemo skozi usta, kot bi hoteli vroč kos pice ohladiti. Pomembno je, da to vajo delamo tudi, ko smo mirni. Ko se razjezimo, si lahko rečemo (ali pa nam rečejo starši ali učiteljica): "Ohladi pico." Z dihanjem se bomo umirili in odgnali tesnobo.

*Pico lahko kasneje tudi zares spečete.

SLEPI TEST OKUSOV

Pogosto nismo dovolj pozorni na okuse. Pomočnika prosi, da ti zaveže oči in pripravi majhne grizljave hrane (sadje, kruh, sir, začimbe, zelenjava, kaj sladkega...). Vsak košček valjaj v ustih približno eno minuto in poskusi ugotoviti, kaj imaš v ustih. Potem se s pomočnikom zamenjata.

OKUSI VEČ

Vzemite košček hrane (npr. rozino ali drugo suho ali sveže sadje, kakšen kos zelenjave, bonbon ipd.) Košček hrane najprej kakšno minuto opazujte. Kakšne barve je, kakšne oblike, kakšne teksture, ali diši, je trd, mehek.. Nato dajte opazovani košček v usta, a ga ne začnite takoj žvečiti. Opazujte, kakšnega okusa je in kako ga čutite v ustih.