

Susan Kaiser Greenland: Játékok a tudatos jelenlétért

(kivonat, néhány játékötlet minden témából)

Tartalom

Bevezető:	2
I. ELCSENDESEDÉS	2
I.1. Tudatos légzés	2
1. Gyakorlat. A szándékos légzés gyakorlása: a megnyugtató kilégzés.....	2
2. Gyakorlat: Fújjuk a forgót.....	3
I.1 A figyelem lehorgonyozása	4
1. Gyakorlat: Rázzuk fel	4
2. Gyakorlat: Lássunk tisztán	5
II. LÁTÁS ÉS ÁTKERETEZÉS	6
II/1. A nyitott elme	6
1. Gyakorlat: A titokzatos doboz	6
2. Gyakorlat: A teljes kép.....	7
II/2. A méltánylás	8
1. Gyakorlat: Az élet szép	8
2. Gyakorlat: Köszönet annak aki megteremtette.....	8
II/3. Mi történik most?	9
1. Gyakorlat: tudatos jelenlét várakozás közben	9
III. FÓKUSZÁLÁS.....	10
III/1. Tudatos légzés	10
1. Gyakorlat: Ringató	10
III/2. A figyelem középpontjában	11
1. Gyakorlat: Válaszd ki a légzési horgonyodat	11
2. Gyakorlat: Lassan-lassan	12
III/3. A békés szív	13
1. Gyakorlat: Gondoskodás lépésről lépésre	13
III/4. A fejünkön kívül	14
1. Gyakorlat: Az én csillagom	14
IV. GONDOSKODÁS	15
IV./1. Mi válik hasznunkra?	15

1. Gyakorlat: Megállok és figyelem a légzésemet	15
IV/2. A fényszörófigyelem	15
1. Gyakorlat: Csak vegyük észre	15
V. A KAPCSOLÓDÁS.....	16
V./1. Lenni vagy látszani?	16
1. Gyakorlat: Add tovább a poharat!	16
2. Gyakorlat: Köszönős játék	17
V./2. A szabadság	17
1. Gyakorlat: Őt miért.....	17

Bevezető:

A jelentudatosság és a meditáció olyan készségeket fejlesztenek, amelyek lehetővé teszik, hogy a gyerekek, kamaszok és felnőttek több együttérzéssel és bölcsességgel fogadják mindazt, ami velük és körülöttük történik. Ez a könyv 6 ilyen készséget igyekszik megtanítani fókuszálást, elcsendesedést, látást, átkeretezést, gondoskodást és a kapcsolódást. Amikor a gyerekek egy, a jelen pillanatban megragadható tapasztalatra fókuszálnak, elméjük elcsendesedik és lehetőség nyílik arra, hogy tisztábban lássák, mi is történik valójában.

I. ELCSENDESEDÉS

I.1. Tudatos légzés

1. Gyakorlat. A szándékos légzés gyakorlása: a megnyugtató kilégzés

A gyakorlat során megtanulhatod, milyen megnyugtató hatású lehet egy tudatos, hosszú légzés.

Életkészség: fókuszálás, elcsendesedés

Életkor: mindenki

1. **Ülj egyenes háttal és lazán, kezedet könnyedén a térdeden nyugtatva. Lélegezz természetesen, én pedig megmérem, hány számolásig tart egy belégzésed és egy kilégzésed.**

Számoljunk fennhangon, egyenletes tempóban, a gyerek légzésének ritmusához igazodva.

2. **Most lélegezz úgy, hogy a belégzés kettőig tartson, a kilégzés pedig négyig.**

Ahogy a gyerek tudatosan lassítja a kilégzése ütemét, igazítsuk ehhez a számolási tempókat, hogy valóban négy ütemig tartson. Folytassuk ezt néhány lélegzetvételen keresztül.

3. **Most lélegezz újra természetesen.**

Tippek:

- Variáljuk a játékot, hogy a gyerek a belégzés élénkítő hatását megtapasztalhassa: most kérjük arra, hogy a belégzés tartson négyig, a kilégzés pedig kettőig.
- Olyankor ismertessük meg a gyerekekkel ezt a játékot, amikor éppen nem sietünk sehová. Ha egyszer megtapasztalja, hogyan tudja a kilégzésre fókuszálva megnyugtatni, a belégzésre fókuszálva pedig energetizálni magát, önállóan is képes lesz alkalmazni ezt a két technikát.
- Az instrukciók természetéből adódóan ezt a játékot egyszerre egy gyerekkel érdemes gyakorolni.

2. **Gyakorlat: Fújjuk a forgót**

Papírforgók segítségével tapasztaljuk meg, milyen különböző érzeteket idézhetünk elő testünkben a légzésünk függvényében.

Életképesség: fókuszálás, látás

Kor: mindegyik

1. **Ülj egyenes háttal és laza izmokkal. Vedd kézbe a forgódat.**
2. **Végy egy mély levegőt, és fújj rá a forgóra jó hosszan. Figyeld meg milyen érzéssel jár ez. Nyugodtabb vagy izgatottabb lettél, mint amilyen előtte voltál? Könnyebb vagy nehezebb mély levegővétel után lazán ülni?**
3. **Most fújj rá a forgóra sok apró, gyors levegővétellel és fújással. Miben érzed magad most másképp, mint amikor hosszan, mélyen lélegeztél?**
4. **Most pedig fújj rá a forgóra úgy, hogy közben normálisan, természetesen lélegzel. Mennyire volt könnyű a légzésedre figyelni?**

Tippek:

- Beszéljük meg alaposabban is a tapasztalatokat. Például vajon a hétköznapi életben milyen helyzetben lehet hasznos mélyeket és lassan lélegezni? (mondjuk amikor izgatottak vagyunk, és meg akarunk nyugodni) Mikor lehet hasznos gyorsan, aprókat lélegezni? (például ha fáradtak vagyunk, de még csinálnunk kell valamit, így kicsit felpörgethetjük magunkat)
- Ha egynél több gyerekkel végezzük kegyesre a gyakorlatot, mindig kérjük meg őket, hogy tegyék le a kezükben tartott forgót, mielőtt újabb segítő kérdést intéznénk hozzájuk.

I.1 A figyelem lehorgonyozása

1. Gyakorlat: Rázzuk fel

Ebben a gyakorlatban dobolás ritmusára rázzuk a testünket, hogy levezzünk a fölös energiánkat, és utána jobban tudunk összpontosítani.

Életkészség: fókuszálás, lecsendesedés

Életkor: mindegyik

1. **Tegyetek úgy, mintha csodaragasztóval kenték volna be a talpatokat, amely ezért a padlóhoz ragadt.**

Játsszuk el, hogy bemázoljuk a talpunkat ragasztóval, aztán letesszük a padlóra és nem bírjuk újból felemelni. A gyerekek utánozzanak bennünket.

2. **Tudjátok előre-hátra, jobbra-balra, körbe-körbe mozgatni a térdeteket anélkül, hogy felemelnétek a talpatokat a földről?**

Mutassuk be, hogy mi tudjuk.

3. **Most mozgassátok a testeteket a dobolás ütemére, de a talpatok felemelése nélkül. Amikor hangosabb a dob, tegyetek nagyobb mozdulatokat.**

Kezdjünk el hangosan dobolni, és közben igyekezzünk minél szélesebb mozdulatokat tenni.

4. **Amikor halkán szól a dob, kicsiket moccanjatok.**

Doboljunk halkán, finoman, és közben mozogjunk apró mozdulatokkal.

5. **Vajon mit fogunk csinálni, amikor egészen felgyorsul a dobolás?**

Gyorsítsuk fel a dobolást, a gyerekek pedig azt fogják felelni, hogy gyorsan kell mozogni.

6. **És amikor lelassul a dobolás?**

- 7. Remek! Most mindenféle változatot fogtok hallani és mindig igazítsátok hozzá a mozgásokat. Amikor a dob elhallgat, dermedjétek mozdulatlanra.**

Variáljuk a halk, hangos, gyors és lassú dobolást, időnként pedig tartsunk szünetet.

- 8. Most pedig lazuljatok el egy rövid időre, és figyeljétek meg a légzéseket. Utána újratekadjuk a játékot.**

Tippek:

- Dobolni használhatunk bármilyen más erre alkalmas eszközt, pl. csapkodjuk az asztal lapját, vagy a combunkat.
- Érdemes olyankor bevetni ezt a gyakorlatot, amikor a gyerekeknek előzőleg hosszabb ideig kellett egy helyben ülniük.
- Ne mindig mi irányítsuk a gyakorlatot, hanem adjuk át a vezetést egy-egy gyereknek is.
- Ha olyan a helyzet, hogy nincs elég hely a gyakorlat eredeti változatához, ülve is játszható: az ülő helyzetben ringatózás, vagy egy párna ritmikus szorongatása is megfelelő érzékszervi horgonyként szolgálhat egy gyermek számára.
- Ugyanilyen megnyugtató horgonyként szolgálhat egy gyerek számára az éneklés, a kézfogás és természetesen gyermekünk megölelése is.

2. Gyakorlat: Lássunk tisztán

Egy hógömb segítségével igyekszünk mélyebben megérteni a kapcsolatot a testünkben és az elménkben zajló folyamatok között

Életkészségek: fókuszálás, látás

Életkor: mindegyik

- 1. El tudod mondani, mit érzel a testedben, amikor feszült és ideges vagy? És mi történik ilyenkor a fejedben? Képes vagy ilyenkor világosan gondolkodni?**
- 2. Amikor egy ideig békén hagyjuk a hógömböt, és nem mozgatjuk, mint most is, át lehet látni rajta?**

- 3. Mit gondoltok, mi történik, ha most felrázom a hógömböt?**

Rázzuk fel a hógömböt, hogy kavarni kezdjenek benne a pelyhek.

- 4. Most tegyék a hasaikat a kezüket, és figyeljék, hogy emelkedik és süllyed lélegzetvételkor.**

közben tegyük le a hógömböt, hogy leülepedjenek benne a pelyhek.

- 5. Most át lehet látni a gömbön?**

6. **Eltűntek belőle a hópelyhek? Nem, továbbra is ott vannak, csak leülepedtek az aljára. A gondolatok és érzések is ugyanilyenek. Úgy kavarnak a fejünkben, hogy nem tudunk tőlük világosan látni. De ha egy kis ideig a légzésünkre figyelünk, és közben félretesszük a gondolatainkat, akkor abbahagyják a cikázást, és már nem zavarják minket a tisztánlátásban.**
7. **Próbáljuk ki még egyszer.**

Tippek:

- Érdemes a kísérlet előtt valamilyen egyszerű módszerrel egy kicsit felpozícionálni a gyerekeket, hogy aztán érezzék, ahogy lehiggadnak. Ha már előtte is nagyon nyugodtak, nem lesz olyan látványos a különbség
- Sokan hiszik hogy a meditáció lényege az elme kiürítése, a gondolatok száműzése, de ez nincs így. Fontos eloszlatni azt a tévedést, hogy ha meditáció közben gondolunk valamire, az rossz dolog. A hógömbös gyakorlat során mondjuk el, hogy a gondolatok és érzések csodálatosan szép dolgok, amint a kavargó hópelyhek is gyönyörűek. A gyerekeknek azt kell felismerniük, hogy az is lehet zavaró, ami szép, ha éppen az a cél, hogy keresztüllássunk a gömbön.
- Miután a gyerekek felfogták a hógömb metaforikus értelmét, majd mindig visszautalunk erre, amikor arra akarjuk kérni őket, hogy a légzésükre összpontosítva csendesedjenek el egy kicsit. „Próbáld leülepíteni magadban a kavargó hópihéket”
- Mondjuk el azt is, hogy amint a hógömbben lévő pihék sem eltűnnek, csak leülepsznek, úgy a meditáció sem alkalmas arra, hogy megszabadítson bennünket a stressztől, csupán abban segít, hogy rendezzük kavargó érzéseinket és gondolatainkat, amikor túlságosan zaklatottak vagyunk. Utána ismét képesek leszünk tisztán látni mindazt, ami bennünk és körülöttünk történik.

II. LÁTÁS ÉS ÁTKERETEZÉS

II/1. A nyitott elme

1. Gyakorlat: A titokzatos doboz

Miközben találgatjuk, vajon mi lehet a dobozban, megtapasztaljuk, milyen, amikor nem tudjuk a választ egy kérdésre.

Életkézség: látás, átkeretezés

Életkor: kisebb gyerekek.

1. Találjátok ki, mi lehet a dobozban!

Hallgassuk meg a gyerekek különböző tippjeit.

2. Milyen érzés nem tudni, mi lehet benne? Izgalmas? Idegesítő? Valami más?
3. Most kézbe vehetitek a dobozt, emelgethetitek, rázogathatjátok, de még ne nyissátok ki. Vannak újabb ötleteitek, mi lehet benne?
4. Nyissátok ki és nézzétek meg!
5. Milyen érzése nem tudni, mi fog történni egy adott helyzetben? Ki mennyire szeret új dolgokat kipróbálni? Hogyan érint titeket, ha számítottok valamire, de aztán valami más történik? És ha valami jó dologra kell várni (hogyan kibonthassátok az ajándékot, hogy sorra kerülhessetek a hintán, hogy átmehezzetek játszani a barátaitokhoz?)

Tippek:

- Mi mindent tehetünk a dobozba? Bármilyen apró tárgyat a gemkapocstól kezdve a lufikon és légóelemeken keresztül a radírig.
- Ha nagyon kicsi gyerekekkel játszunk, érdemes előzőleg adni neki pár ötletet, mi minden kerülhet egyáltalán a dobozba.
- Az első kör végeztével a gyerekek is próbálhassák ki, milyen érzés tárgyakat rejteni a dobozba.

2. Gyakorlat: A teljes kép

Ebben a játékban elképzeljük, milyen lehet úgy megpróbálni felismerni valamit, hogy csak az egyik részéhez érhetünk hozzá csukott szemmel. Megtapasztaljuk: az, hogy mit hiszünk, attól függ, hogy milyen információk állnak a rendelkezésünkre.

Életkészség: látás, átkeretezés

Kor: mindegyik

1. Képzeld el, hogy úgy kell felismerned egy elefántot, hogy csak az egyik testrészét foghatod meg csukott szemmel. Vajon felismernéd?

- Ha csak az ormányához érnél hozzá, mit gondolnál, mi lehet az? Mire emlékeztet? (hosszú, mint egy kígyó vagy egy locsolócső..)
- Ha csak a lábát foghatnád meg, mire következtetnél? Mire hasonlít? (Nagy és oszlopszerű, akár egy fatörzs)
- Ha csak az agyarához érhetnél hozzá, mire jutnál? (Éles, mint egy kés...)

- És ha csak a fülét foghatnád meg? (Széles és vékony, akár egy vitorla, vagy sátorponyva)
2. **Meséljük el egy olyan élményünket, amikor félreértettünk egy helyzetet, mert nem állt elegendő információ a rendelkezésünkre. Osszuk meg egy olyan élményünket is, amikor valaki félreértett bennünket, mert nem ismerte a teljes képet.**

Tippek:

- Kisebb gyerekekkel úgy játszhatjuk a játékot, hogy egy-egy nagyobb plüssfigurát adunk a kezükbe, miután behunyták a szemüket. Csak az egyik részéhez érhetnek hozzá, és az alapján kell megpróbálniuk kitalálni, milyen állat lehet. Ha nem vagyunk benne biztosak, hogy lesz elég önuralmuk csukva tartani a szemüket, inkább kössük be egy kendővel.

II/2. A méltánylás

1. Gyakorlat: Az élet szép

Ebben a játékban egy labdát gurítunk egymásnak körben, miközben felidézzük mindazon dolgokat, amelyek éppen bosszantanak bennünket – de egyúttal azokat is, amelyekért hálások lehetünk.

Életkézségek: látás, átkeretezés

Ajánlott életkor: mindegyik.

1. **Ezt a labdát fogjuk egymásnak gurítani a körben. Amikor valakihez odaér, az illető mondjuk egy dolgot, ami most éppen bosszantja vagy zavarja, majd amikor továbbgurítja a labdát tegye hozzá, hogy „és az élet szép”.**
2. **El is kezdem. Ma elvesztettem a nyakláncomat, de....és az élet szép.**
3. Gurítsuk tovább a labdát valakinek. Ahogy a játékosok belejönnek a dologba gyorsítsunk a tempón egy kicsit.

2. Gyakorlat: Köszönet annak aki megteremtette

Mielőtt megennénk egy szem mazsolát, köszönetet mondunk mindazoknak az embereknek, élőlényeknek és élettelen dolgoknak, amelyek lehetővé tették, hogy az a szőlőtőkétől a tányérunkig utazzon.

Életkézségek: látás, átkeretezés

Életkor: kisebb gyerekek

1. **Vegyetek kézbe egy szem mazsolát, de mielőtt a szátokba vennétek, gondoljátok végig, miféle kalandos utat járt be a tányérotokig.**
 - Gondolj azokra a gilisztákra, amelyek felfrissítik a talajt a szőlőtőke gyökerei körül – köszönjük, giliszták!
 - Gondoljatok a napra, az esőre, amely a szőlőt táplálja – köszönjük nap, köszönjük eső!
 - Gondoljatok a szőlősgazdára, aki gondozta a szőlőt és leszüretelte a termést – köszönjük, gazda!
 - Gondoljatok azokra a munkásokra, akik tisztították, szárították, dobozolták a szemeket – köszönjük munkások!
 - Gondoljatok azokra a szállítókra, akik a teherautót vezették, amely a boltokba vitte a mazsolát – köszönjük, szállítók!
 - Gondoljatok arra, aki megvette a mazsolát a boltban, és elhozta nektek – a gyerekek ekkor köszönetet mondanak a szüleiknek.
2. **Szívesen! Most vegye mindenki a szájába a mazsolát, és rágás nélkül figyelje meg az ízét. Utána rágjátok szét alaposan, és csak aztán nyeljétek le. Figyeljétek meg, miként változik az íze rágás közben.**
3. **Gondolkodtatok-e már valaha így az ételről? Másképp fogtok-e mostantól a mazsolára tekinteni?**

II./3. Mi történik most?

1. Gyakorlat: tudatos jelenlét várakozás közben

Várakozás közben kiválasztunk egy tárgyat (egy cserepes növényt, egy kávéscsészét, a horizontot) és tekintetünkkel finoman megkapaszkodunk benne, hogy közben észrevegyük, mi történik bennünk és körülöttünk.

Életkészségek: fókuszálás, gondoskodás

Életkor: mindegyik

1. **Ülj vagy állj kényelmes testhelyzetben, és figyelj a légzésedre.**
2. **Válassz valamit magad körül, ami kellemes látványt nyújt, és nyugtasd meg rajta a tekinteted. Ne erőltess a szemed, finoman fókuszálj az adott tárgyra.**
3. **Vedd észre magad körül a változásokat (a színek, hangok, fény apró módosulásait)**

4. Ha közben gondolataid támadnak, engedd őket szabadon áramolni. Ha nem kezdesz el rájuk fókuszálni, nem fognak sokáig maradni, hanem maguktól is elillannak.
5. Ha észreveszed, hogy valami más köti le a figyelmedet, az azt jelenti, hogy tudod, hol jár az eszed. Gratulálok! Szelíden tereld vissza a figyelmed az eredeti tárgyra.
6. Mit láttál a gyakorlat közben? Tapasztaltál valami meglepő dolgot? Változott a környezeted? Milyen érzéseid voltak a gyakorlat legelején és később?
Lassan vagy gyorsan telt közben az idő?

Tippek:

- Ha kisebb gyerekekkel végezzük a gyakorlatot, az elején kérdezzük meg tőlük, milyen tárgyat választottak.
- Különösen jó ez a játék olyankor, amikor a család beragadt egy dugóba, sorban áll vagy más miatt várakozik.
- Ez a játék segít a gyerekeknek megnyugtatni magukat, amikor túlfeszültek vagy izgatottak.

III. FÓKUSZÁLÁS

III/1. Tudatos légzés

1. Gyakorlat: Ringató

Úgy teszünk, mintha álomba akarnánk ringatni a kedvenc plüssállatunkat a hasonkon, ami segít a testünknek ellazulni, az elménknek pedig elcsendesedni. Amikor belélegzünk, az állatka felemelkedik, amikor kilélegzünk, akkor pedig lejjebb süllyed.

Életkészség: fókuszálás

Kor: kisebb gyerek – némi módosítással nagyobb gyerekekkel és kamaszokkal is végezhető

1. **Feküdj hanyatt a padlón lazán szétvetett lábakkal, a tested mellett kinyújtott karokkal. Ha akarod, akkor csukd be a szemed. Most egy plüssállatot fogok a hasadra tenni.**

2. Figyeld meg, ahogy a tarkód, a vállad, karod, kezéd, hátad, medencéd, lábad a talajjal érintkezik. Ha akarod, megsimogathatod a hasadon lévő plüssállatot is, hogy megtapasztalhasd, milyen érzést kelt.
3. Most figyeld meg, milyen érzés a lélegzetvételeddel le-fel mozgatni az állatkát. Hogy érzi magát a tested? Mi történik az elmédben?
Várjunk 1-3 percet, mielőtt a következő instrukcióval folytatnánk.
4. Ha nehezen tudsz a légzésedre koncentrálni, magadban mindig mondd szép lassan, hogy „feel”, amikor az állatkád felfelé mozog, és „lee” amikor lefelé.
5. Figyeld meg, hogy érzed magad most. Hogyan támaszkodik a padlón a fejed, a vállad, a hátad, karod, medencéd, vádli és a sarkad?
6. Amikor készen állsz, nyisd ki a szemed, és lassan ülj fel. Vége egy lelegzetet, miközben megfigyeled, hogy érzed magad. Másképp, mint a gyakorlat kezdetén?

III/2. A figyelem középpontjában

1. Gyakorlat: Válaszd ki a légzési horgonyodat

Megfigyeljük, hol érzékeljük a legerősebben a lélegzetvételünket: az orrunk közelében, a mellkasunkban vagy a hasunkban. Ez segíteni fog a jelen pillanatra fókuszálni.

Életkészség: fókuszálás

Életkor: mindegyik

1. Üljetek egyenes háttal, laza testtartásban, a kezeteket a térdeteken nyugtatva. Ha úgy kényelmesebb, csukjátok be a szemeteket is. Figyeljétek meg, milyen érzés most a lélegzetvétel.
2. Tegyétek a mutatóujjakat az orrotok alá. Érzitek, ahogy ki-be áramlik a levegő?
3. Tegyétek a kezeteket a szívetek fölé a mellkasotokra. Érzitek, hogy le-föl mozog a levegővételtől?
4. Tegyétek a kezeteket a hasatokra. Érzitek, ahogy emelkedik és süllyed?
5. Most tegyétek vissza a kezeteket a térdetekre, és lélegezzetek természetesen. Figyeljétek meg, mely tájon érzitek a legerősebben a lélegzetvételt.
6. Most fókuszáljatok arra a testtájra, ahol a legerősebben érzitek a légzéseket. Mostantól ezt a pontot és érzést fogjátok a játékban horgonynak

hívni. Ezért is fontos, hogy most döntse el mindenki, melyik helyen a legerősebb számára az érzés, és oda összpontosítsa a figyelmét.

7. Most néhány lélegzetvételig mindenki fókuszáljon erre a horgonyára. Közben próbáljátok ellazulva tartani a testeteket, figyelmeteket pedig szelíden az adott ponton tartani.

Tippek:

- A gyakorlat álló vagy fekvő testhelyzetben is végezhető
- Ha egynél több gyerekkel végezzük a gyakorlatot, kérjük meg őket, hogy tegyék a fejükre a kezüket, amikor kiválasztották maguknak a horgonyt. Csak akkor lépünk tovább, ha mindenki jelezte, hogy választott.
- Érdemes a gyakorlatot egy egész testes ellazulással kezdeni: „érezzük a csukott szemünket...a vállunkat, ahogy ellazul, a kezünket ahogy a térdünkön nyugszik...a talpunkat, ahogy érintkezik a talajjal..”
- Ha a gyerekeknek már van némi jártasságuk az egy helyben ülésben, a gyakorlat folytatásaként beiktathatjuk a tudatos légzést is.
- Ha variálni szeretnénk a gyakorlatot, kérjük meg a gyerekeket, hogy egy másik egyszerű horgonyt válasszanak maguknak: egy hangot, érzetet vagy esetleg számolást.

2. Gyakorlat: Lassan-lassan

Ebben a játékban úgy gyakoroljuk a fókuszálást, hogy lajhárlassúsággal mozgunk, és közben alaposan megfigyeljük, milyen érzetek keletkeznek a testünkben.

Életkészségek: fókuszálás

Kor: mindegyik

1. Most ki fogjuk próbálni, milyen érzés nagyon lassan mozogni. Mindjárt mutatom mire gondoltam.

Lassan emeljük egyik karunkat a levegőbe, és közben mondjuk el, mit érzünk a vállunkban, nyakunkban, karunkban

2. Készen álltok? Először mindenki nézzen körül, van-e elég helye.

3. Először az egyik lábatokat emeljétek meg nagyon-nagyon lassan, és közben alaposan figyeljétek meg, milyen érzések keletkeznek benne. Ugyanilyen sebességgel tegyétek le.

4. Most hajoljatok le nagyon lassan, és érintsétek meg a talajt. Egy pillanatig maradjatok így, és figyeljétek meg, milyen érzetek keletkeztek a testetekben.

5. Lassan egyenesedjétek fel, és kezdjétek szintén nagyon lassan elfordítani a fejetekeket először az egyik, aztán a másik irányba. Milyen érzés? Most próbáljátok ki ugyanezt csukott szemmel is.

Tippek:

- Az utolsó két gyakorlat alkalmas arra is hogy a gyerekek gyakorolják várakozás vagy bármilyen holt időben a fókuszolást, valamint arra hogy gyakorolják milyen egymást vezetni.

III/3. A békés szív

1. Gyakorlat: Gondoskodás lépésről lépésre

Lassan és céltudatosan sétálva minden egyes lépéskor küldünk egy jókívánságot.

Életkésztség: fókuszálás, gondoskodás

Életkor: mindegyik

1. A kezdővonaltól indulva szépen lassan el fogtok sétálni a célig. Minden lépésnél küldtök egy jókívánságot egy barátotoknak vagy családtagotoknak. A tekinteteket irányítsátok lefelé, hogy könnyebben tudjatok koncentrálni.
2. Csengőszóra/tapsra fogtok indulni.
Csengetüink/tapsolunk
3. Először magatoknak küldjenek jókívánságokat minden egyes lépésnél. „Erős és boldog akarok lenni. Múljon el az ami bántott”
4. Amikor eléritek a célt, forduljatok meg, de ne induljatok vissza addig, amíg meg nem halljátok az újabb csengőszót. Amíg várakoztok, hogy mindenki megérkezzen, küldjétek magatoknak további jókívánságokat.
5. Most minden lépésnél küldjétek egy jókívánságot valakinek, aki fontos nektek.
6. Amikor újra megszólal a csengő, most olyasvalakinek fogtok jókívánságot küldeni, akit egyáltalán nem ismertek vagy csak alig. Amikor eléritek a túlsó vonalat forduljatok meg.
7. Most ismét vissza indulunk: ezúttal egy nehéz embernek küldünk jókívánságot. Olyasvalakit válasszatok, aki bosszant, idegesít benneteket. Ha semmiképp sem sikerül jóakarattal gondolni az illetőre akkor sincs semmi baj, küldjétek jókívánságot kedvenc állatotoknak.

- 8. Visszafele küldjétek jókívánságot a föld összes lakójának. Pl. szeretném ha mindenki boldog, erős és egészséges lenne, biztonságban és békességben élne. Remélem senki nem szenved hiányt semmiben.**

Tippek:

- Némi gyakorlás után már nem kell kijelölni a kezdő – és célvonalat, és a gyerekek hosszabb távokat is megtehetnek.
- Lehet méltánylás témában is: minden lépésnél köszönetet mondunk valakinek.

III/4. A fejünkön kívül

1. Gyakorlat: Az én csillagom

Ebben a gyakorlatban magunk elé képzelünk egy csillagot, ami segít ellazítani a testünket és elcsendesíteni az elménket

Életkésztség: fókuszálás

Kor: mindegyik

- 1. Ülj vagy fekjüdj le kényelmes testhelyzetben, és hunyd le a szemed. Lélegezz természetesen, és figyeld meg, milyen érzés beszívni és kifújni a levegőt.**
- 2. Képzeld el, hogy van az égen egy csillag, ami csak a tiéd. Lehet bármilyen színű és formájú, állhat bármilyen anyagból, akár változhat is egyik napról a másikra, hiszen a világon minden változik, egy biztos: mindig ott van a helyél, és egyedül a tiéd.**
- 3. Érezd a csillag melegét a tested különböző pontjain.**
 - **Ahogy a csillag fénye a homlokodra ragyog, a homlokod ellazul, és elmúlik az egész napos stressz és idegesség.**
 - **Vizualizáld, ahogy a csillag fénye eléri a vállad, a karod, kezéd, a mellkasod, hasad, derekad, medencéd, lábad és lábfejed.**
 - **Képzeld el, hogy az egész tested ellazultan sütkérezik a csillag fényében.**
 - **Maradj ebben a kellemes, relaxált állapotban egy kis ideig.**
- 4. Amikor készen állsz, lassan ülj föl, végy egy mély levegőt, és nyújtsd a kezéd az ég felé. Kilégzéskor engedd le a karod.**
- 5. Mi minden történt a testedben, miközben végigpásztáztad a csillagfénnel? Volt már részed hasonló élményben? Ha igen, mikor?**

IV. GONDOSKODÁS

IV./1. Mi válik hasznunkra?

1. Gyakorlat: Megállok és figyelem a légzésemet

Egy pillanatra megtorpanunk, hogy aztán higgadtabban és kellő összpontosítással folytathassuk, amit épp csinálunk.

Életkészség: fókuszálás, elcsendesedés

Kor: mindegyik

1. **Milyen érzés izgatottnak lenni? Amikor izgatottak vagy zaklatottak vagyunk, néha nem tudunk uralkodni a hangunkon és a mozdulatainkon, igaz? Ezért én, amikor ideges vagyok, abbahagyom, amivel épp foglalkozom, és egy kicsit a légzésemre koncentrálok.**
2. **Megtanítom, hogyan szoktam figyelmeztetni magam, hogy szünetet kell tartanom. Megállok** (feltartjuk kifelé fordított tenyerünket, mint egy stoptáblát), **és figyelem a légzésem** (a hasunkra tesszük a kezünket) hogy békésen és nyugodtan állhassak neki...(reggelizni, tanulni, olvasni stb.)
3. **Mondjuk el együtt.**
4. **Milyen érzés egy kicsit megállni, és figyelni a légzéseket? Hogyan segíthet ez a módszer a mindennapokban?**

IV/2. A fényszórófigyelem

1. Gyakorlat: Csak vegyük észre

Miközben a légzéshez kapcsolódó érzetekre fókuszálunk, észrevesszük, ha gondolatok és érzések vonják magukra a figyelmüket, és ilyenkor azt mondjuk magunkban: gondolkodom.

Életkészség: fókuszálás, gondoskodás

Kor: nagyobb gyerekek és kamaszok

1. **Ülj egyenes háttal, ellazult testtel, a kezedet lazán a térdeden nyugtatva. Ha szeretnéd, a szemed is becsukhatod.**
2. **Használd a légzésed horgonyként. Egy pillanatig figyeld meg, hol érzed leginkább a légzésed: az orrodban, a mellkasodban vagy a hasadban?**

3. Kilégzésnél néhány lélegzetvételen keresztül próbáld lazán figyelemmel kíséreni a levegő útját.
4. Most ne összpontosíts különösebben a légzésedre sem, csak pihenj.
5. Ha közben érzelmek, vagy gondolatok megülnek fel benned, ne foglalkozz velük túl sokat, csak annyi tégy, hogy ilyenkor magadban megjegyzed: „gondolkodom”, és szelíden tereld vissza a fókusz a légzésedre.
6. Amikor legközelebb azt mondd magadban, hogy gondolkodom, figyeld meg, milyen belső hangon teszed ezt.

Addig folytassuk ezt a meditációt, amíg csak a gyerekeknek el nem fogy a türelmük.



Tippek:

- Az instrukcióban azért szerepelnek a lazán és szelíden szavak, hogy emlékeztessük a résztvevőket hogy ne legyenek szigorúak önmagukkal.
- A kilégzésre irányított figyelem segít a gyerekeknek megnyugodni és ellazulni.

V. A KAPCSOLÓDÁS

V./1. Lenni vagy látszani?

1. Gyakorlat: Add tovább a poharat!

Egy vízzel teli poharat kell tovább adogatni anélkül, hogy kiloccsantanánk – először nyitott, aztán csukott szemmel

Életkésztség: fókuszálás, gondoskodás, kapcsolódás

Kor: kisebb gyerekek

1. **Egy vízzel teli poharat kell úgy továbbadnunk, hogy ne lötytyenjen ki belőle a víz. Mire kell ehhez odafigyelnünk?** (egymásra és a pohárra is, illetve fontos a hirtelen mozdulatok kerülése)
2. **Készen álltok? Akkor próbáljuk meg.**
3. **Most kísérletezzünk, sikerül-e ugyanez csukott szemmel. Miben változik így a feladat? Mikre tudunk most odafigyelni?** (a ruha zizegéséből hallani a másik mozdulatát, kitapintható hogyan áll a pohár stb)

Tippek:

- Kisgyereknél először vizes palackot adogassunk
- A gyerekek ismeretében döntsük el mennyire töltjük tele a poharat

- Irányt is válthatunk

2. Gyakorlat: Köszönős játék

Felváltva köszönünk egymásnak, miközben figyeljük a másik szemszínét, hogy gyakoroljuk a szemkontaktust és a fókuszálást.

Életképesség: fókuszálás, gondoskodás, kapcsolódás

Kor: mindegyik

- 1. Amikor valakinek a szemébe nézünk, az gyakran erős érzéseket vált ki belőlünk – zavarba jövünk, szégyenkezünk, izgatottak leszünk, örülünk...lehet hogy minden alkalommal mást érzünk.**
- 2. Próbáljuk ki. Köszönök neked, és közben a szemedbe nézek, aztán megmondom, milyen színűnek látom a szemed. „Szia, Liza, mogyoróbarnának látom a szemed.”**
- 3. Most te jössz.**
- 4. Milyen érzés volt?**
- 5. Próbáljuk ki újból.**

V./2. A szabadság

1. Gyakorlat: Öt miért

Ötször fogunk rákérdezni egy helyzet miértjére, hogy tisztábban lássunk egy problémát, illetve annak megoldását.

Életképesség: átkeretezés, kapcsolódás

Kor: nagyobb gyerekek és kamaszok.

- 1. Idézzetek fel egy bonyolult szituációt, amelyben helyt kellett állnotok**
- 2. Milyen szerepet játszottatok ebben a helyzetben? Válaszoljatok a kérdésre egy-két mondatban.**
- 3. Most a saját válaszotokból kiindulva alkossatok egy Miért..? kezdetű kérdést. Ha például az volt a szerepetek a helyzetben, hogy megoldjátok a problémát, akkor feltehető az a kérdés, hogy „miért az én felelősségem volt, hogy a probléma megoldódjon?” aztán adjatok rövid választ erre a kérdésre.**