

Patykowy mindfulness



DZIEŃ
PUSTEJ
KLASY

dzienpustejklasy.pl



To ćwiczenie poprawia koncentrację oraz uczy współpracy i uważności na drugą osobę.

Najpierw niech każdy z was znajdzie patyk, mniej więcej długości i grubości długopisu.

Teraz dobierzcie się w pary. Stańcie twarzą do siebie w odległości na wyciągnięcie ręki.

Patyczki połóżcie między sobą na ziemi równolegle, tak żeby wskazywały wasze buty (jak na obrazku).

Zadanie polega na podniesieniu obydwu patyczków tylko przy użyciu palców wskazujących. Palec wskazujący pierwszej osoby dotyka jednego końca patyka, a druga osoba dotyka palcem drugiego końca patyka.

Na początku potrenujcie z jednym patyczkiem, by dojść do wprawy i móc w ten sposób podnieść patyk nad głowę. Jeśli patyk wam upadnie, spróbujcie jeszcze raz.

Kiedy opanujecie już podnoszenie pojedynczych patyczków, czas podnieść oba patyki jednocześnie, przy użyciu obu rąk. Tak jak poprzednio, jeśli któryś patyk spadnie, zacznijcie od początku. Kolejnym utrudnieniem jest wykonanie tego ćwiczenia z zamkniętymi oczami. Jeśli dobrze wam idzie podnoszenie patyków, możecie “zabrać patyki na spacer”.

Spróbujcie przejść się po lesie cały czas trzymając swoje patyki między palcami wskazującymi. Jeśli patyki wam wypadną, podnieście je i idźcie dalej.

Im dłużej będziecie ćwiczyć, tym będzie łatwiej. Możecie wprowadzać dodatkowe utrudnienia, na przykład wyznaczyć tor przeszkód do spacerów z patykami. Tor powinien być różnorodny, może wymagać przejścia przez krzaki, nad kłodą, pod niską gałęzią, gdzie trzeba się schylić, aby przejść.

