

GROWTH-ITA.IT

Meditazione del palloncino

Meditazione guidata pronta da leggere



“Siediti e trova una posizione comoda. Senti dove i tuoi piedi toccano il pavimento, raddrizza la schiena e chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo”

“Appoggia la tua mano sul pancino e immagina di tenere lì dentro un palloncino colorato e tutte le volte che inspiri il tuo palloncino si gonfia e tutte le volte che espiri il palloncino si sgonfia”



“Senti come si muove il tuo pancino che si alza e si abbassa insieme al suo palloncino all'interno. Non c'è bisogno di respirare più velocemente o più lentamente, respira normalmente come faresti sempre. Lascia che vada da sé e rimani concentrato sul movimento del palloncino”



“Quando inspiri, puoi anche pensare “forza palloncino gonfiati!” e quando espiri puoi pensare nella tua testa “e via palloncino lascia tutta la tua aria!”

Ora rifletti sul tuo palloncino, senza dirmelo, che colore è? E' grande o piccolo? Lo riesci a immaginare che si gonfia e si sgonfia con il respiro?”



Questa meditazione può essere portata avanti per il tempo eccessario, spesso e volentieri ai bambini bastano semplicemente 30 secondi ma se il bambino è felice può essere portata avanti anche per 3 minuti.

“Se ti capita di distarti, è normale, non preoccuparti, ora riporta la tua attenzione sul palloncino”

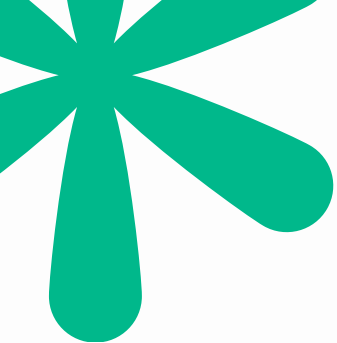


“Ora apri gli occhi o alza lo sguardo”

“Come ti senti ora? Ti senti diverso da 5 minuti fa? In che modo?”

Potete anche ricordare al bambino che è normale distrarsi durante la pratica ma che è importante riportare l'attenzione sul palloncino. Se avete delle campane le potete utilizzare come segnale di inizio e fine pratica.





GROWTH-ITA.IT

Meditazione del palloncino

Meditazione guidata pronta da leggere

1

“Siediti e trova una posizione comoda. Senti dove i tuoi piedi toccano il pavimento, raddrizza la schiena e chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo”

“Appoggia la tua mano sul pancino e immagina di tenere lì dentro un palloncino colorato e tutte le volte che inspiri il tuo palloncino si gonfia e tutte le volte che espiri il palloncino si sgonfia”

2

“Senti come si muove il tuo pancino che si alza e si abbassa insieme al suo palloncino all'interno. Non c'è bisogno di respirare più velocemente o più lentamente, respira normalmente come faresti sempre. Lascia che vada da sé e rimani concentrato sul movimento del palloncino”

3

“Quando inspiri, puoi anche pensare “forza palloncino gonfiati!” e quando espiri puoi pensare nella tua testa “e via palloncino lascia tutta la tua aria!”

Ora rifletti sul tuo palloncino, senza dirmelo, che colore è? E' grande o piccolo? Lo riesci a immaginare che si gonfia e si sgonfia con il respiro?”

4

Questa meditazione può essere portata avanti per il tempo ecessario, spesso e volentieri ai bambini bastano semplicemente 30 secondi ma se il bambino è felice può essere portata avanti anche per 3 minuti.

“Se ti capita di distarti, è normale, non preoccuparti, ora riporta la tua attenzione sul palloncino”

5

“Ora apri gli occhi o alza lo sguardo”

“Come ti senti ora? Ti senti diverso da 5 minuti fa? In che modo?”

Potete anche ricordare al bambino che è normale distrarsi durante la pratica ma che è importante riportare l'attenzione sul palloncino. Se avete delle campanelle le potete utilizzare come segnale di inizio e fine pratica.

