CENTRAREA ABC O practică simplă pentru a reveni la tine

Centrarea este o practică corporală scurtă. Te poate ajuta să te observi, să te simți mai stabil(ă) și să te conectezi cu spațiul din jurul tău. *O poți realiza în picioare sau așezat(ă). Mergi încet. Nimic nu trebuie să fie perfect.*

A

ALINIAZĂ-TE (ALIGN)

- Așază-ți picioarele ferm pe podea.
- Depărtează-ți picioarele la o lățime de umeri.
- Simte-ți greutatea: 50% pe stânga, 50% pe dreapta.
- Mișcă-te ușor de pe o parte pe alta.
- Găsește-ți centrul.

B

RESPIRĂ ȘI RELAXEAZĂ-TE (BREATHE & SOFTEN)

- Relaxează spațiul dintre sprâncene.
- Relaxează-ți mandibula/fălca.
- Lasă respirația să se miște liberă în piept.
- Lasă-ți abdomenul să se relaxeze.
- Detensionează-ți genunchii și fă o ușoară legănare blândă.
- Observă: poți depune puțin mai puțin efort?

C

CONECTEAZĂ-TE (CONNECT)

- Deschide ochii și lărgește-ți câmpul vizual.
- Privește dintr-o parte în alta a camerei.
- Observă spațiul din jurul tău.
- Adu-ți aminte de spațiul din spatele tău.
- Include obiecte și oameni în câmpul tău vizual.

OPREȘTE-TE ȘI OBSERVĂ

Ce este diferit acum?

☐ Corpul meu ☐ Respirația mea ☐ Gândurile mele ☐ Emoțiile mele ☐ Atenția mea

A ➔ B ➔ C

ALINIAZĂ-TE ➔ RESPIRĂ ȘI RELAXEAZĂ-TE ➔ CONECTEAZĂ-TE

Picioare • Centru • Relaxare • Privește în jur

CÂND O POT FOLOSI?

Înainte de o cursă / activitate • După un moment dificil • Înainte de o conversație • Când mă simt stresat(ă)