

# نرمش های مغز

PreK-5

Pure Edge, Inc.  
[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)  
[getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)

نرمش های  
محض  
مغزی



نرمش‌های  
محض  
مغزی

دقیقه آگاهی



از متعلمین بخواهید که بدن خود را به حالت کوه نشسته بگیرند. حدود یک دقیقه وقت صرف کنید و توجه متعلمین را به لحظه فعلی متمرکز کنید. ابتدا از متعلمین بخواهید که توجه خود را به نفس خود متمرکز کنند، و حالت های آن (سریع، آهسته، گرم، سرد، سطحی، عمیق ....) را دریابند. در لحظات باقیمانده دقیقه آگاهی، می توانید همچنان تمرکزتان را روی نفس تان حفظ کنید، و یا یکی از این چند تخنیک را اجرا کنید: یک بررسی سریع بدن، دریافت احساسات تان، یا توجه به صداهای داخل و خارج از اتاق.

# تتفس بدیل از راه بینی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



نفس بکشید

1. اکنون نرمش را با چند نفس عمیق از راه بینی شروع کنیم.

2. نفس بگیرید، سوراخ راست بینی را با فشار دادن شست راست روی طرف راست بینی بسته کنید.

3. نفس را از سوراخ چپ بینی بیرون کنید.

4. از سوراخ چپ بینی نفس بگیرید.

5. طرف چپ بینی تان را با دو انگشت کوچک و انگشت چهارم دست راست فشار بدهید تا سوراخ چپ بینی تان بسته شود. در همین حال، انگشت شست تان را از روی سوراخ راست بینی تان بردارید.

6. نفس تان را از سوراخ راست بینی بیرون کنید.

7. از سوراخ راست بینی نفس بگیرید.

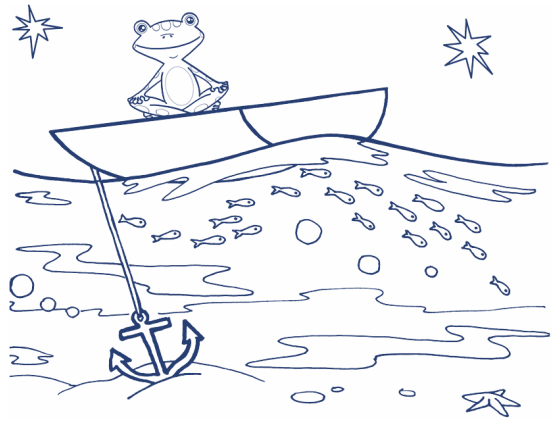
8. سوراخ راست بینی تان را دوباره با انگشت شست تان بسته کنید و از سوراخ چپ نفس را بیرون کنید (دو انگشت چهارم و انگشت کوچک تان را بردارید).

9. حالا شما یک دور این کار را انجام داده اید. با تکرار مراحل 2 الی 8، دو یا سه دور دیگر این کار را بکنید. در آخرین مرتبه، نفس را از سوراخ چپ بینی بیرون کنید.

10. چند نفس معمولی بکشید.

11. به این توجه کنید که چه حسی دارید.

- 
- باید این حرکات دست را کمی تمرین کنید تا براحتی آنها را انجام بدهید.
  - اگر انجام هماهنگ حرکات با دو انگشت چهارم و کوچک برای متعلمین بسیار مشکل است، می توانید با شست راست، سوراخ راست بینی و با شست چپ، سوراخ چپ بینی تان را بسته کنید.
  - بعد از آنکه متعلمین شما بر حرکات دست مسلط شدند، می توانید با این الفاظ از آنها بخواهید که این کار را انجام بدهند: از راست نفس بگیرید، بسته کنید، از چپ نفس را بیرون کنید. از چپ نفس بگیرید، بسته کنید، از راست نفس را بیرون کنید.
  - این تمرین ممکن است 1 الی 3 دقیقه وقت بگیرد.



1. بنشینید و راحت باشید.
2. دست تان را روی قسمتی که می خواهید در آنجا نفس تان را احساس کنید، بگذارید: شکم، سینه یا بینی تان.
3. نفس بکشید و توجه تان به آن قسمت باشد.
4. وقتی که فکرتان پراکنده می شود، به آرامی دوباره به قسمت تنفس تان تمرکز کنید.
5. آیا می توانید برای 5 مرتبه تنفس، آگاهانه روی تنفس تان تمرکز کنید؟  
برای 1 دقیقه چطور؟



# بازوهای حیوان

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



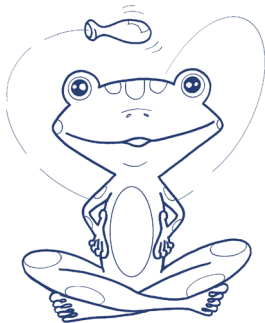
نفس بکشید

- شما می توانید تمام تمرینات را در یک دور پی در پی انجام بدهید، و یا فقط یک یا دو تمرین را برای یک دور انتخاب کنید.
- اگر یک هارمونیکا (سازدهنی) دارید، از صدای سازدهنی برای اعلام نفس گرفتن یا نفس بیرون دادن استفاده کنید.
- نفس ها را به آهستگی شمارش کنید و تون صدای تان یکنواخت باشد.

# تتفس بالونی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



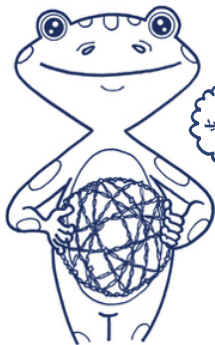
تتفس بکشیید

1. دست های تان را روی شکم تان تکیه بدهید و 3 مرتبه تنفس بالونی انجام بدهید.
2. نفس گرفتن، بالون را از هوا پر می کند.
3. نفس بیرون دادن، بالون را از هوا خالی می کند.
4. این کار را سه مرتبه تکرار کنید.
5. به این توجه کنید که چه حسی در بدن تان دارید. در آگاهی، جواب صحیح یا غلط وجود ندارد؛ فقط به این توجه کنید که در این لحظه چه احساسی دارید.

# توپ تنفس

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



نفس بگیرید



نفس تان را  
بیرون کنید

نفس بکشید

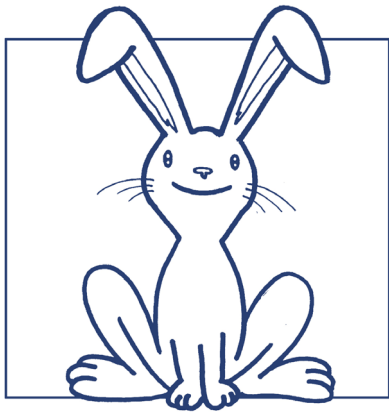
1. ابتدا بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
2. در حین اینکه که توپ باز می شود، یک نفس بگیرید.
3. در حین اینکه که توپ بسته می شود، نفس را بیرون کنید.
4. آیا می توانید همزمان و بدون تأخیر، با باز و بسته شدن توپ تنفس، نفس بکشید؟

- 
- این عموماً یک تمرین دوست داشتنی است و توجه اطفال را جلب می کند.
  - منچیث توپ تنفس استفاده می کنیم Hoberman Sphere™ ما از یک
  - شما می توانید از اطفال بخواهید تا به نوبت، تمرین توپ تنفس را برای چند دور راهنمایی کنند.
  - مراقب باشید که انگشتان تان صدمه نینند!

# تنفس خرگوش دست آموز

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



تنفس بکشید

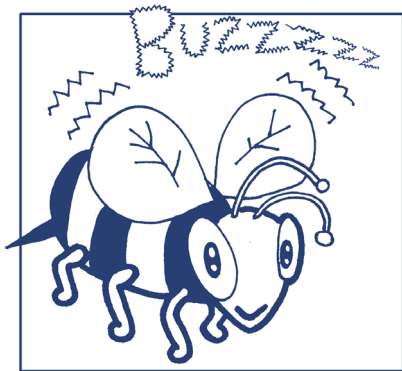
1. بنشینید و راحت باشید.
2. از راه بینی تان، یک تنفس بزرگ انجام دهید.
3. نفس تان را با فین های سریع و کوتاه بیرون کنید.
4. برای 10 ثانیه این کار را انجام دهید.
5. چه احساسی دارید؟



# تتفس زنبور وزوزی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



تتفس بکشید

1. بنشینید و راحت باشید.
2. به آرامی نفس بگیرید.
3. وقتی که نفس تان را بیرون می دهید، وزوز کنید.
4. کوشش کنید که نفس تان را طی مدت طولانی تری بیرون کنید.
5. چه احساسی دارید؟

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

## یکنواخت نفس گرفتن - یکنواخت نفس را بیرون کردن



نفس بکشید

1. با حالت کوه نشسته، ستون فقرات راست، شانه های رها، و چشم های تان به آرامی بسته شروع کنید.
2. به شکل نرمال از طریق بینی نفس بکشید.
3. ما می خواهیم کوشش کنیم که به شکل یکنواخت کردن نفس بگیریم و نفس خود را بیرون کنیم.
4. با 1 شماره، یک نفس عمیق از راه بینی بگیرید و از راه دهان خارج کنید.
5. در نفس بعدی، تا 2 شمارش کنیم و شما در حین آن نفس بگیرید و نفس تان را بیرون کنید.
6. این کار را ادامه بدهید، و مدت تنفس تان را تا شمارش 5 ثانیه افزایش بدهید.



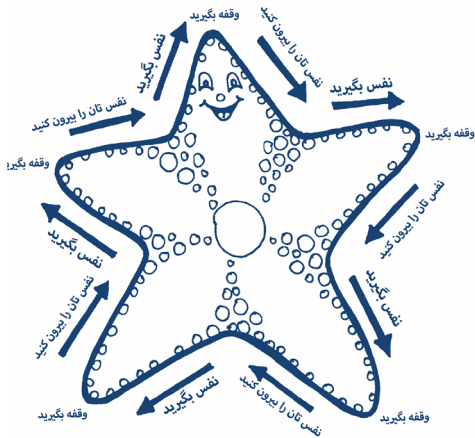
1. روی زانوهای تان، یا روی چوکی، راست و مطمئن، مثل یک شیر، بنشینید.
2. دست های تان (یا پنجه های تان) را روی زانوهای تان قرار بدهید.
3. یک نفس عمیق بگیرید، و شش های تان را از هوا پر کنید.
4. نفس تان را محکم بیرون کنید، بطوریکه زبان تان را تا می توانید بیرون بکشید و یک صدای ”آه“ بکشید.
5. این کار را 3 الی 4 مرتبه تکرار کنید و کوشش کنید که ”غرش“ آخرتان خاموشانه باشد.

- 
- این تمرین را روزانه وقت چاشت/بعد از چاشت انجام بدهید تا انقباض جسم تان برطرف شود.

# تنفس ستاره دریایی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



نفس بکشید

**1.** با یک دست، در حالی که انگشتان را از هم باز کرده اید، ستاره ماهی بسازید.

**2.** انگشت اشاره دست دیگران را روی پایه خارجی انگشت شست تان بگیرید.

**3.** ما می خواهیم ستاره دریایی را که با دست ساخته ایم دنبال کنیم. درحالیکه همچنان به انگشت اشاره تان نگاه می کنید، نفس بکشید.

**4.** نفس بگیرید (انگشت به طرف بالای شست حرکت کند).

**5.** نفس را بیرون کنید (انگشت به پایین، به طرف دیگر شست حرکت کند).

**6.** این حرکت را تا دنبال کردن کامل برون نمای دست شبیه ستاره ماهی تکرار کنید.

- به این ترتیب، متعلمین بین حرکت، تنفس، و نگاه خود همزمانی ایجاد می کنند. در نفس گرفتن، انگشت اشاره و چشم ها به طرف بالا در طول یک انگشت حرکت می کنند؛ در نفس بیرون کردن، انگشت اشاره و چشم ها به طرف پایین در طول یک انگشت حرکت می کنند. هر مرتبه حرکت به طرف بالا با یک نفس گیری جفت می شود، و هر مرتبه حرکت به طرف پایین با یک نفس پس دهی جفت می شود.

- بعد از تنفس ستاره دریایی، شما می توانید از متعلمین بخواهید تا دست های خود را روی سینه خود بگذارند، به نفس کشیدن آگاهانه ادامه بدهند، و در همین حال سه چیزی که بخاطر آن شکرگزار هستند را به یاد بیاورند.



# کوه نشسته

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



نرمش‌های نشسته

حرکت کبک

1. بنشینید، بطوریکه پاهای تان جفت و رو به جلو باشد.
2. بازوهای تان صاف در دو طرف تان باشد و یا دست های تان به پهلوئی چوکی یا دامن پیراهن تان باشد.
3. صحیح و صاف بنشینید.
4. به شکل عمیق، نفس بگیرید و آن را بیرون کنید؛ زمین زیر پای تان را حس کنید.

- 
- اگر روی زمین هستید، پای روی پای بیندازید و تمرین شروع کنید. صحیح و صاف بنشینید. شانه های تان را رها کنید. نفس های عمیق بگیرید و بیرون کنید.

# گشتی چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



نرمش‌های نشسته

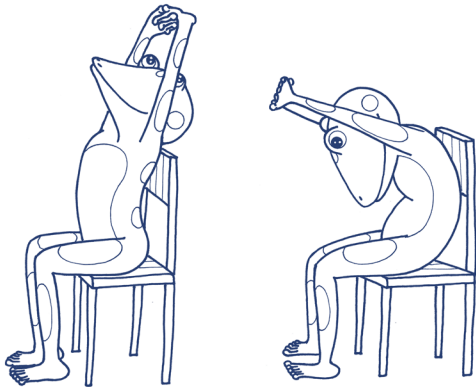
حرکت کنید

1. چوکی تان را از میز پس بکشید تا که زانوهای تان زیر میزتان نباشد.
  2. ابتدا، بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
  3. نشیمنگاه چوکی یا پشت چوکی را محکم با دو دست تان بگیرید.
  4. نفس بگیرید و هردو پای تان را از زمین بلند کنید. زانوهای تان به هم چسبیده باشد و بدن تان تعادل داشته باشد. 3 الی 5 نفس آرام بگیرید. اگر به این ترتیب برای تان مشکل است، می توانید در هر مرتبه یکی از پاهای تان را بلند کنید.
  5. ببینید که آیا می توانید، زانوهای تان را کمی بلندتر کنید و همچنان تعادل بدن تان را حفظ کنید یا نی.
  6. اگر احساس می کنید که بدن تان ثبات دارد، ببینید که آیا می توانید دست های تان را صاف پیش روی تان، تا ارتفاع شانه و موازی با زمین بگیرید یا نی.
  7. نفس را بیرون کنید، پاهای تان را دوباره روی زمین بگذارید و دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
- 
- اگر روی زمین تمرین می کنید، می توانید بجای آن حالت کشتی را بگیرید.
  - اگر برای تان مشکل است، می توانید در هر مرتبه یک پای تان را از روی زمین بلند کنید.

# پیشک/گاو چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



تمرینات نشسته

حرکت کنید

**1.** به حالت کوه نشسته بنشینید و دست های تان روی زانوهای تان باشد.

**2.** وقتی نفس می گیرید، دو دست خود را راست بالای سر بگیرید و انگشتان را در یکدیگر قفل کنید. وسط سینه تان را به بالا به طرف سقف برسانید و زرخ تان را بلند کنید تا نگاه تان به طرف سقف باشد. (گاو)

**3.** وقتی که نفس تان را بیرون می کنید، با یک حرکت دست های تان را به طرف جلو بیاورید، ستون فقرات تان را خم کنید و زرخ تان را به طرف سینه تان بگیرید. (پیشک)

**4.** چندین مرتبه به این شکل تنفس کنید: نفس بگیرید، دست ها بالا، نگاه ها خیره به بالا،

سینه بالا. نفس را بیرون کنید، زرخ به طرف داخل، دست ها به طرف جلو.

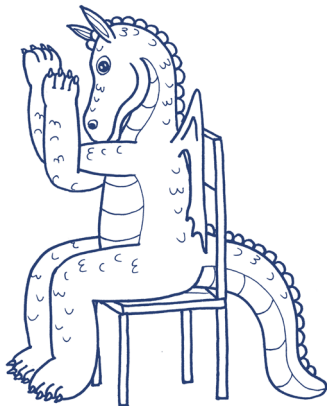
**5.** دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.

- می توانید از متعلمین خردسن بخواهید تا مثل یک گاو ماو کنند و مثل یک پیشک میاو کنند. فقط مطمئن شوید که آنها ابتدا چند دور به این ترتیب نفس می گیرند و نفس خود را بیرون می کنند.
- اگر متعلمین روی زمین هستند، می توانند بدن خود را به شکل چارغوک طفل، یعنی روی دو دست و دو زانو بگیرند. نفس بگیرید، شکم به زیر و به طرف زمین بیفتد و به طرف چپ نگاه کنید (گاو) نفس را بیرون کنید، به ناف خود نگاه کنید و ستون فقرات خود را خم کنید (پیشک). چندین مرتبه به این شکل نفس بکشید.

# عقاب چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



نرمش‌های نشسته

حرکت کنید

1. به حالت کوه نشسته بنشینید.
2. ران راست تان را روی ران چپ تان بیندازید.
3. نفس بگیرید و دست های تان را بلند کنید، به شکلی که آرنج های تان خم باشد و کف دست های تان رو به جلو باشد (مثل بازوهای کاکتوس).
4. نفس را بیرون کنید و آرنج چپ تان را از بالای آرنج راست تان عبور بدهید. پشت دست های تان را به یکدیگر بچسبانید. اگر برای تان راحت است، کف دست های تان را به هم بچسبانید.
5. نفس بگیرید و آرنج ها را به طرف بالا بلند کنید تا زمانی که احساس کنید بدن تان به شکل دلپذیری کش یافته است.
6. به انگشتان شست خود نگاه کنید و 3 نفس راحت بکشید.
7. نفس را بیرون بدهید و خود را رها کنید.
8. این کار را با طرف دیگر بدن تان هم انجام بدهید (ران چپ روی ران راست، بازوی راست روی بازوی چپ).

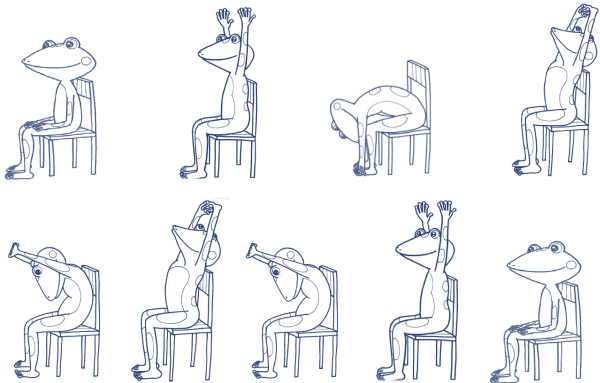
- 
- اگر روی زمین تمرین می کنید، می توانید بجای این، عقاب ایستاده را تمرین کنید، و یا اینکه پای روی پای بیندازید و بسادگی حالت های بازوی عقاب را تمرین کنید.



# دهانه چوکی A

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



تمرینات نشسته

حرکت کنید

1. ابتدا بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید و پاهای تان را روی زمین دراز کنید.
2. نفس بگیرید، دست های تان را بالای سر تان بلند کنید و به دست های تان نگاه کنید.
3. نفس را بیرون کنید، و تنه تان را روی پاهای تان خم کنید.
4. نفس بگیرید، پشت تان را کمان کنید و به بالا نگاه کنید.
5. نفس را بیرون کنید، پشت تان را خم کنید و به طرف ناف تان نگاه کنید.
6. نفس بگیرید، یکبار دیگر پشت تان را کمان کنید و به بالا نگاه کنید.
7. نفس پس بگیرید، پشت تان را خم کنید و دوباره به طرف ناف تان نگاه کنید.
8. نفس بگیرید، بازوهای تان را به طرف بالا بلند کنید و به دست های تان نگاه کنید.
9. نفس را بیرون کنید و دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.

- 
- هر صبح یا بعد از نان چاشت، اول از متعلمین بخواهید این کار را انجام بدهند تا دوباره انرژی بگیرند.

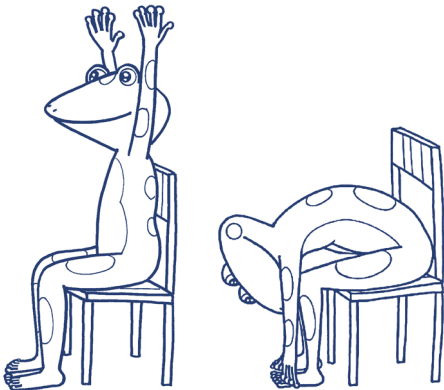
# طلوع/غروب چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

تمرینات نشسته

حرکت کنید



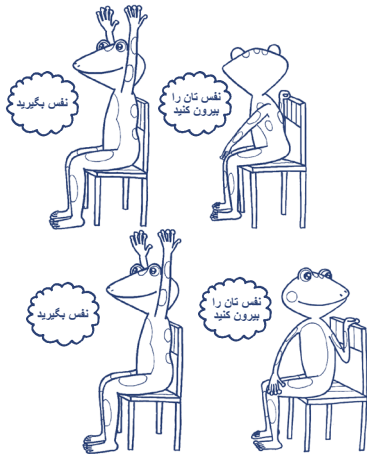
1. به حالت کوه نشسته بنشینید.
2. نفس بگیرید، و دست های تان را بالای سرتان بلند کنید. نوک انگشتان تان را به طرف بالا کش دهید.
3. نفس را بیرون کنید، و به طرف جلو خم شوید. شکم شما با پاهای تان در تماس خواهد شد. دو دست تان را روی دو ساق پای، دو قوزک پای، و یا کف زمین بگذارید. سر و گردن تان را رها بگیرید.
4. نفس بگیرید، بلند بنشینید و بازوهای تان را دوباره بالای سرتان کش کنید.
5. نفس را بیرون کنید، و دوباره حالت کوه نشسته را بگیرید.
6. این تمرین را چندین مرتبه انجام دهید.

- 
- اگر روی زمین نشسته اید، تمرین را با حالت چهارزانو شروع کنید. از متعلمین بخواهید که همانطور که نفس خود را بیرون می دهند، دست های خود را به طرف جلو کش بدهند تا حدی که دست های شان به کف زمین برسد. شما همچنین می توانید این تمرین را ایستاده و با حالت بدنی کوه انجام دهید.

# چرخش طلوع چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

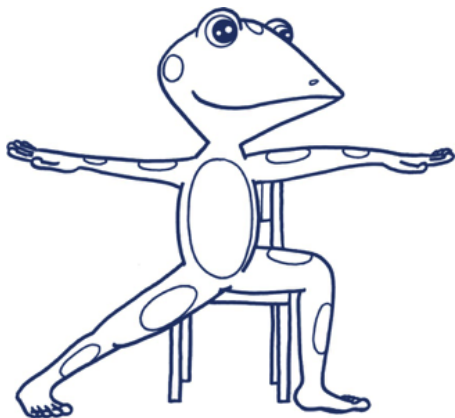


1. به حالت کوه نشسته بنشینید.
2. نفس بگیرید، دست های تان را بالای سرتان بلند کنید تا بدن تان حالت طلوع چوکی را بگیرد.
3. نفس را بیرون کنید، به طرف راست دور بخورید، دست چپ تان را روی زانوی راست تان و دست راست تان را روی کفل راست تان و یا پشت چوکی بگذارید. شانه راست تان را رها بگیرید. در این حالت، چند مرتبه نفس بکشید.
4. نفس بگیرید، و دوباره به حالت طلوع چوکی بازگردید.
5. نفس را بیرون کنید، به طرف چپ دور بخوید، و دست راست تان را روی زانوی چپ و دست چپ تان را روی کفل راست و یا پشت چوکی بگذارید. شانه چپ تان را رها بگیرید. حالا چند مرتبه نفس بکشید.
6. نفس بگیرید و دوباره بدن تان را به حالت طلوع نشسته بگیرید.
7. نفس را بیرون کنید و بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.

# چوکی سوار

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



تمرینات نشسته

حرکت کنید

1. با حالت بدنی کوه نشسته، رو به جلو چوکی تان بنشینید.
  2. درحالیکه زانوی تان را خم گرفته اید، پای راست تان را بلند کنید و زانوی راست تان را به طرف راست بگیرید. پای راست تان را دوباره به زمین بگذارید، و آن را دقیقاً زیر زانوی تان نگه دارید. انگشتان پای راست تان به طرف راست اشاره داشته باشند.
  3. پای چپ تان را به طرف چپ باز کنید، بطوریکه خم نشود و از روی زمین بلند نشود. انگشتان پای چپ به طرف چپ اشاره داشته باشند.
  4. نفس بگیرید، دست های تان را به دو طرف تا ارتفاع شانه به شکل T باز کنید.
  5. روی نوک انگشتان پای راست را نگاه کنید و 3 الی 5 نفس راحت بکشید.
  6. نفس بگیرید و دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
  7. این تمرین را با طرف دیگر بدن تان تکرار کنید.
- 
- اگر روی زمین تمرین می کنید، می توانید بجای آن، حالت موج سوار ایستاده را تمرین کنید: ابتدا ایستاد شوید، بطوریکه دو پای تان از هم دور باشد و انگشتان پای تان مستقیم به طرف جلو باشد. انگشتان پای راست را به طرف راست دور بدهید، و زانوی راست را خم کنید. دست های تان را مستقیم به شکل T باز کنید. نفس بکشید.



# چرخش چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



نرمش‌های نشسته

حرکت کتبی

1. به حالت کوه نشسته بنشینید.
  2. نفس بگیرید و راست بنشینید.
  3. نفس را بیرون کنید، زانوی راست تان را با دست چپ تان لمس کنید و دست راست تان را روی کفل تان (یا پشت چوکی) بگذارید.
  4. نفس بگیرید و راست بنشینید.
  5. نفس را بیرون کنید، به بالای شانه چپ تان نگاه کنید.
  6. بی حرکت بمانید و 3 نفس راحت بکشید.
  7. نفس بگیرید و دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
8. نفس را بیرون کنید، این کار را با طرف دیگر تکرار کنید.
- 
- وقتی که به متعلمین آموزش می دهید، اگر روبروی آنها هستید، مطمئن باشید که حرکات را طوری انجام بدهید که گویا آنها خود را (که شما باشید) در آینه می بینند (برای مثال، وقتی به آنها می گوید که از دست چپ خود استفاده کنند، شما از دست راست تان استفاده کنید).
  - اگر روی زمین نشسته اید، ابتدا بدن تان را به حالت چهارزانو بگیرید و به همین شکل تمرین را انجام بدهید.

# انگشت چهارم نشسته

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. ابتدا بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
2. نفس بگیرید، قوزک پای راست تان را روی ران چپ تان، دقیقاً بالای زانو، بگذارید. دست راست تان را روی ران راست تان و دست چپ تان را روی ران چپ تان قرار دهید.
3. نفس را بیرون کنید، نیم-تنه تان را به طرف جلو خم کنید و سرتان را رها به طرف پایین بگیرید. حالا 2 الی 3 نفس راحت بکشید.
4. اگر برای تان راحت تر است، وقتی که به طرف جلو خم می شوید، می توانید از پایه های چوکی محکم بگیرید.
5. نفس بگیرید و دوباره بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید.
6. حالا پای تان را تبدیل کنید و این کار را با طرف دیگر تکرار کنید.

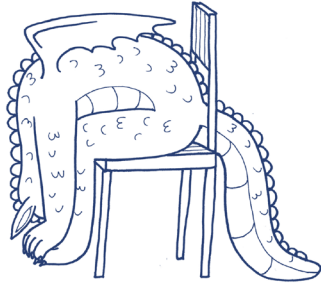
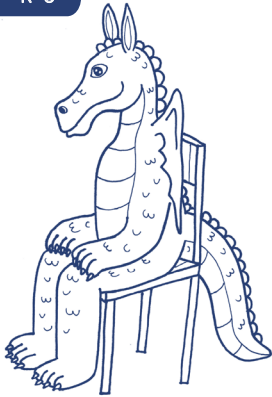
---

- از این تمرین برای رفع ماندگی پشت تان که ممکن است از اثر نشستن مانده شده باشد، استفاده کنید.

# خم به جلو نشسته

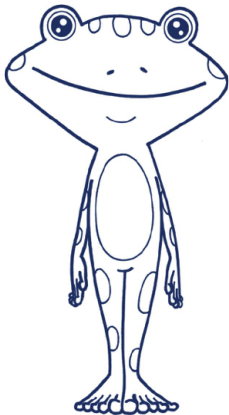
نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. ابتدا بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید و پاهای تان را روی زمین دراز کنید. نفس بگیرید و راست بنشینید، و پشت تان را تا جایی که امکان دارد بلند بگیرید.
2. نفس را بیرون کنید، هردو پای را کمی به طرف بیرون و به جلو خودتان خم کنید، و دست های تان را روی پاهای تن به طرف ساق پاهای تان بکشید. حالا 2 الی 3 مرتبه نفس بگیرید.
3. نفس بگیرید و دوباره بدن تان را به حالت چوکی نشسته بگیرید.
4. این تمرین را تا حدی که ضرورت است تکرار کنید.

- 
- از این حرکت منحنی یک حرکت تجدید قوای سریع و یا برای انرژی گرفتن در اوقاتی که به نظر می رسد انرژی متعلمین کم است، استفاده کنید.



1. ایستاده شوید، بطوریکه پاهای تان جفت و رو به جلو باشند.
2. دو دست تان راست در دو طرف بدن تان باشد.
3. صاف و راست ایستاد شوید.
4. سینه تان را بالا بگیرید و شکم تان را داخل بدهید.
5. به شکل عمیق، نفس بگیرید و آن را بیرون کنید؛ زمین زیرپای تان را حس کنید.



# شست پای

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

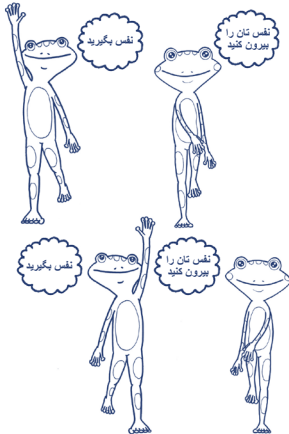


1. با موقعیت کوه شروع کنید.
2. پاهای تان را از هم دور کنید.
3. هردو دست تان را بالا نگه دارید، و دو انگشت صلح تان را به طرف بالا بگیرید.
4. بازوهای تان را صاف بگیرید، با انگشتان علامت صلح تان به طرف پاهای تان اشاره کنید، نفس را بیرون کنید و به طرف جلو خم شوید. ببینید که آیا می توانید انگشتان علامت صلح تان را به انگشتان پای تان برسانید یا نه.
5. اگر نمی رسد، زانوهای تان را خم کنید.
6. مطمئن شوید که بدن تان راحت است.
7. سر و گردن تان را رها بگیرید.
8. با حالت شست پای، 3 الی 5 مرتبه نفس بکشید.

# تمرین تعادل مغز

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. نفس بگیرید، بازوی راست تان را بالای سر تان بگیرید و پای چپ تان را کمی عقب بکشید، بطوریکه فقط انگشتان پای تان روی زمین باشد.
2. نفس را بیرون کنید، پای چپ را بلند کنید، زانو خم باشد، و دست راست تان را به داخل زانوی چپ تان برسانید.
3. نفس بگیرید، بازوی راست تان را بالای سر تان بگیرید و پای چپ تان را کمی عقب بکشید، بطوریکه فقط انگشتان پای تان روی زمین باشد.
4. نفس را بیرون کنید و دوباره پای چپ تان را بلند کنید، زانوها خم باشد، و دست راست تان را به داخل زانوی چپ تان برسانید.
5. این کار را با طرف دیگر بدن تان تکرار کنید.

# حالت چوکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. به حالت کوه ایستاد شوید و پاهای تان جفت باشد.
2. نفس بگیرید و هر دو زانو را خم کنید. دست ها را بالای سرتان بگیرید و به بالا به طرف شست دست ها نگاه کنید. زانوهای تان را به هم فشار دهید و کار کردن عضلات ران تان را احساس کنید.
3. 3 الی 5 مرتبه نفس راحت بکشید.
4. اگر برای تان راحت است، می توانید کف دست های تان را در بالای سرتان به هم فشار دهید.
5. نفس را بیرون کنید و بدن تان را دوباره به حالت کوه بگیرید.

- 
- انواع: حالت کانگورو: دست ها به جلو بدن، و زانوها خم باشند. از متعلمین بخواهید کمی جست و خیز کنند، و کوشش کنند که پای خود را از یک نقطه ثابت بلند کنند و به همانجا بگذارند. این کار بسیار تحرک آور خواهد بود.



1. از موقعیت ایستاده، پاها را از هم دور بگیرید و زانوها را کمی خم کنید.

2. شروع کنید به انتقال وزن تان روی پای چپ.

3. نفس بگیرید: زانوها خم باشند، ران راست را روی ران چپ بیندازید، و بگذارید که انگشتان پای راست به کف زمین آنطرف پای چپ برسد.

4. بازوی راست تان را بالای بازوی چپ تان بپیچانید. زانوها را خم کنید، پشت دو دست را به هم فشار دهید.

5. اگر بدن تان ثبات دارد، پای راست تان را از روی زمین بلند کنید. اگر برای تان راحت است، پشت پای راست تان را در پشت ماهیچه پای چپ تان بگیرید.

6. ببینید که آیا می توانید کف دو دست تان را به هم برسانید یا نه. آرنج ها و انگشتان تان را

به طرف بالا بلند کنید.

7. به یک نقطه ثابت نگاه کنید و طی 5 نفس، تعادل تان را حفظ کنید.

8. نفس را بیرون کنید: آرام آرام دوباره حالت کوه را بگیرید.

9. این کار را با طرف چپ تکرار کنید.

---

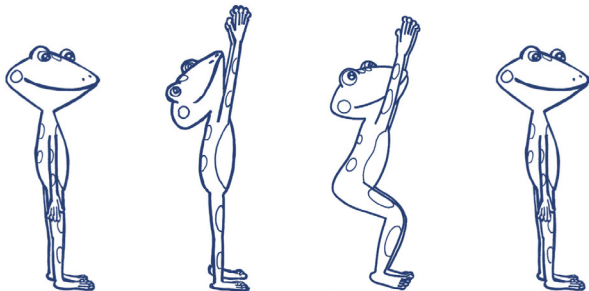
• هدف این تمرین، حفظ ثبات و تعادل بدن در این حالت است. از متعلمین بخواهید تا در مسیر راه خود، هر جای که احساس کردند سست یا ناخوش هستند، ایستاد شوند. به متعلمین یادآوری کنید که بر تنفس خود تمرکز داشته باشند، و اگر نفس خود را قید کرده اند، و یا اگر نفس آنها بسیار تیز می شود یا نفسک می زنند، دیگر ادامه ندهند.



# تمرین استحکام چوکی / کوه

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. با حالت کوه شروع کنید.
2. نفس بگیرید، دست های تان را بالای سرتان بلند کنید.
3. نفس را بیرون کنید، زانوهای تان را خم کنید و پس بنشینید طوری که گویا می خواهید بروید و روی یک چوکی خیالی بنشینید.
4. نفس تان را برای 3 شماره قید کنید.
5. نفس بگیرید، و دوباره به حالت کوه بازگردید.
6. وقتی که قوت تان زیاد شد، نفس تان را تا 5 شماره قید کنید.

---

- از این تمرین می توانید برای تقویت قسمت پایین کمر و همچنین پاها استفاده کنید. همچنین اگر بعد از مدتی نشستن روی چوکی این تمرین را انجام بدهید، به تجدید قوت تان کمک می کند.

# تمرین قوت گرفتن دوباره

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



**1.** ابتدا به حالت کوه ایستاد شوید، بطوریکه پاهای تان کمی از هم دور باشد و دست های تان در دو طرف بدن تان باشد.

**2.** نفس بگیرید، دست های تان را بالای سر تان بگیرید و به بالا نگاه کنید.

**3.** نفس را بیرون کنید و روی پاهای تان خم شوید، زانوها را کمی خم کنید تا دست ها بتوانند روی ساق پا، روی پا و یا زمین قرار بگیرند.

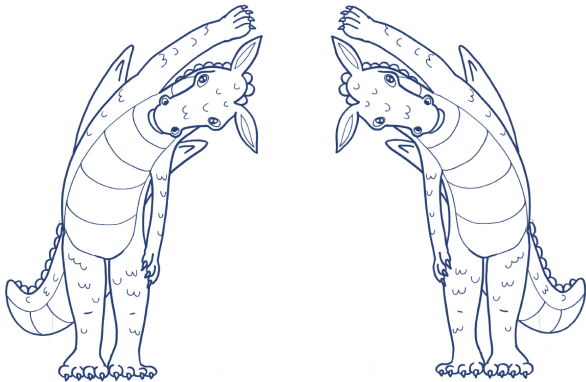
**4.** نفس بگیرید، دست ها را روی ساق پا قرار بدهید، پاها را راست بگیرید و به طرف بالا نگاه کنید.

**5.** نفس را بیرون کنید و یکبار دیگر روی پاها خم شوید.

**6.** نفس بگیرید، و تاجایی که امکان دارد خود را راست بگیرید، دست ها بالای سر باشد و به بالا نگاه کنید.

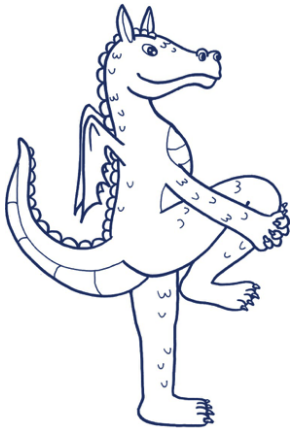
**7.** نفس را بیرون کنید، و دوباره خود را به حالت کوه بگیرید.

- 
- این تمرین در پشت یا جلو میز/چوکی قابل اجراء است. وقتی متعلمین مانده می شوند، این تمرین کمک می کند که دوباره قوت بگیرند.



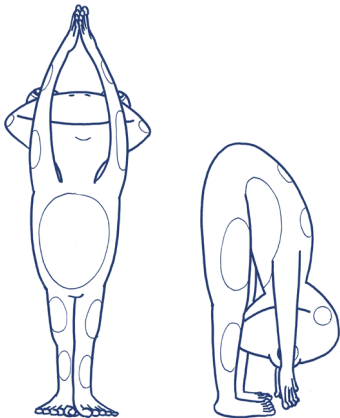
1. ابتدا خود را به حالت کوه بگیرید.
2. نفس بگیرید، پاها را کمی از هم دور بگیرید. دست چپ را بالای سر و پهلوی گوش چپ تان بلند کنید، و دست راست را به طرف راست فشار بدهید.
3. نفس را بیرون کنید، خود را به طرف راست کج کنید. مستقیم به پیش روی یا پایین به انگشتان پای تان خیره شوید.
4. نفس بگیرید، دوباره به وسط بازگردید.
5. نفس را بیرون کنید، دست چپ را پایین کنید.
6. نفس بگیرید، بازوی راست را به طرف بالا پهلوی گوش راست بلند کنید، بازوی چپ را به داخل طرف چپ فشار بدهید.
7. نفس را بیرون کنید، خود را به طرف چپ کج کنید. مستقیم به طرف جلو و یا پایین به طرف پاهای تان خیره شوید.
8. نفس بگیرید، و به موقعیت وسط بازگردید.
9. نفس را بیرون کنید، بازوی راست را پایین کنید و دوپای تان را دوباره به حالت کوه بگیرید.
10. این تمرین را تا حد ضرورت تکرار کنید.

- 
- از این تمرین برای تحرک در وقت صبح و یا تجدید قوت بعد از نان چاشت استفاده کنید.

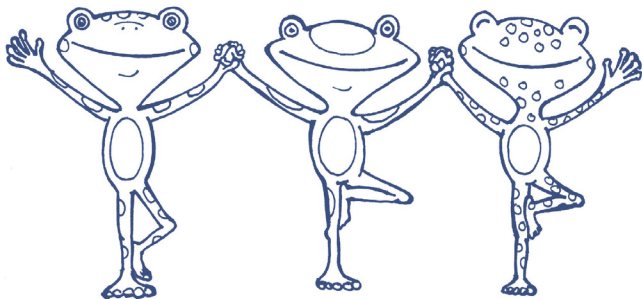


1. ابتدا به حالت کوه در وسط گلیم ایستاد شوید، دست ها روی کفل باشد.
  2. به یک نقطه در فاصله 3 فوتی روبروی تان خیره شوید.
  3. به شکل استوار روی پای چپ ایستاد شوید.
  4. زانوی راست تان را به طرف بالا بکشید و ان را با دست راست تان نگه دارید.
  5. حالا 3 الی 5 مرتبه نفس بکشید.
  6. ببینید که آیا می توانید وقتی نفس تان را بیرون می کنید، زانوها را به طرف راست باز کنید و به شانه چپ تان خیره شوید. حالا 3 الی 5 مرتبه نفس بکشید.
  7. نفس بگیرید و به موقعیت وسط بازگردید.
  8. نفس را بیرون کنید، و دوباره به حالت کوه ایستاد شوید.
  9. این کار را با طرف چپ تکرار کنید.
- 
- اگر متعلمین سست شده اند، می توانند استوار روی پای چپ خود ایستاد شوند، انگشتان پای راست خود را روی زمین منحنی تکیه گاه نگه دارند، و در همان حال زانوی راست خود را خم کنند. اگر احساس می کنند که ثبات دارند، می توانند پای راست خود را برای یک نفس بالا کنند تا بدن شان کم کم تعادل خود را پیدا کند.





1. ابتدا به حالت کوه ایستاد شوید.
2. نفس بگیرید، دست های تان را به بالای سر تان برسانید (این حالت طلوع است).
3. همانطور که نفس تان را بیرون می کنید، به طرف جلو خم شوید. دو دست تان را روی ساق دو پای تان، و یا قوزک دو پای تان بگذارید (این حالت غروب است).
4. با تمام توان تان نفس بگیرید و دوباره خود را به حالت طلوع بگیرید.
5. نفس را بیرون کنید، دست های تان مثل حالت کوه پایین باشد.
6. این کار را چند مرتبه تکرار کنید. به این توجه کنید که چه احساسی دارید.



1. ابتدا به حالت کوه ایستاد شوید و دست های تان را روی کفل تان قرار بدهید.
2. نگاه تان را به یک نقطه در فاصله 3 فوتی روبروی تان متمرکز کنید.
3. وزن تان را روی پای چپ تان بیندازید.
4. زانوی راست تان را خم کنید و کوری پای راست تان را بلند کنید.
5. زانوی تان را به طرف پهلو بگیرید. وزن تان را روی پای چپ تان نگه دارید. حالا چند مرتبه نفس بکشید.
6. اگر بدن تان ثبات دارد، کف پای راست تان را روی عضله داخلی ساق پای تان قرار

7. بدهید. حالا چند مرتبه نفس بکشید.  
اگر هنوز ثبات دارید، می توانید کف پای تان را روی عضله داخلی ران تان بگذارید، و اگر ضرورت است، با دست این کار را انجام بدهید.
8. نفس بگیرید، دست ها بالا باشد طوری که گویا که شاخ و برگ های تان در حال جوانه زدن هستند. کوشش کنید که در طی 5 الی 10 نفس، تعادل تان را حفظ کنید.
9. نفس را بیرون کنید، دوباره به حالت کوه ایستاد شوید. این کار را با قسمت دیگر بدن تان تکرار کنید.

# حالت مبارز

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. ابتدا به حالت کوه ایستاد شوید.
2. نفس بگیرید، پای چپ تان را به عقب بگذارید. انگشتان پای تان را (با زاویه حدود 45 درجه) به طرف چپ بگیرید. انگشتان پای راست تان مستقیم به طرف جلو باشد.
3. نفس را بیرون کنید، زانوی راست تان را خم کنید تا حدی که دقیقاً بالای قوزک پای تان قرار بگیرد.
4. دست های تان را بالای سرتان بگیرید. اگر برای تان راحت است، کف دست های تان را بهم فشار دهید.
5. به دست های تان نگاه کنید و 3 الی 5 نفس راحت بکشید.
6. نفس را بیرون کنید، پای تان را پس بکشید و دوباره خود را به حالت کوه بگیرید.
7. این کار را با قسمت دیگر بدن تان تکرار کنید.

---

- یک راه خوب این است که وقتی به متعلمین درباره حرکات هدایت می دهید، از وسایل اتاق منحصیث نشانه یاد کنید (مثلاً بگویید پای عقب تان را به طرف دروازه بگیرید).

# تمرین موج

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. با حالت کوه شروع کنید.
2. نفس بگیرید، پای چپ تان را به پهلو خوب باز کنید، نفس را بیرون کنید و پای راست تان را به طرف بیرون بگردانید و زانوی راست تان را خم کنید. نفس بگیرید، هر دو دست تان را به شکل T تا ارتفاع شانه تان بلند کنید. نفس را بیرون کنید و 2 مرتبه بیرون نفس بکشید. این حالت موج سوار است.
3. نفس بگیرید، دست چپ تان را به طرف ماهیچه پای چپ تان بگیرید و دست راست تان را مستقیم به طرف چپ بلند کنید، حالا نفس را بیرون کنید. به دست های تان نگاه کنید و 2 بار نفس بکشید.
4. نفس بگیرید و دوباره خود را به حالت موج سوار بگیرید.
5. نفس را بیرون کنید، دست راست تان را روی ران راست تان بگذارید، و دست چپ تان را بالای سرتان بلند کنید. به طرف دست چپ تان نگاه کنید و دو مرتبه نفس بکشید. این، حالت موج است.
6. نفس بگیرید و دوباره خود را به حالت موج سوار بگیرید.
7. نفس را بیرون کنید و پاهای تان را به حالت کوه جفت کنید.
8. این کار را با قسمت دیگر بدن تان تکرار کنید.

- 
- از این تمرین می توان برای تجدید قوای بدن در اوقات ماندگی یا بیحالی استفاده کرد.



# بازی زنگ

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



حرکت گنبد بازی های آگاهی

- از متعلمین بخواهید تا در میز خود بنشینند و تنفس آگاهانه را انجام بدهند.
- معلم در اطراف اتاق قدم می زند و روبروی متعلمی که آرام روی تنفس خود متمرکز است، زنگ را می زند.
- حالا این متعلم می تواند در اطراف اتاق قدم بزند و همصنفی های خود را تماشا کند، و روبروی یک متعلم دیگر که آرام روی تنفس خود متمرکز است، زنگ را بزند.
- اگر عملکرد متعلمین خوب است، می توانید این کار را با دو زنگ انجام بدهید.

# قدم زدن آگاهانه

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



حرکت کپی بازی های آگاهانه

**1.** در حین اینکه پای تان را بلند می کنید تا قدم بردارید، نفس بگیرید.

**2.** در حین اینکه پای تان را پایین می کند تا روی زمین بگذارید، نفس را بیرون کنید.

**3.** وقتی که پای تان روی زمین قرار می گیرد، متوجه باشید که چه احساسی دارید.

**4.** وقتی که پای تان از روی زمین بلند می شود، متوجه باشید که چه احساسی دارید.

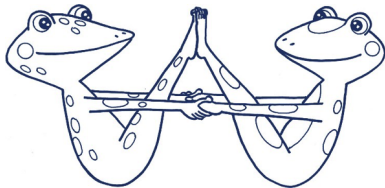
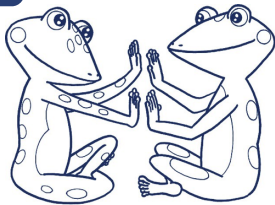
**5.** آیا می توانید در هر قدم متوجه احساس تان باشید؟

- 
- وقتی که متعلمین راه رفتن آگاهانه را تمرین می کنند، نشر موسیقی آرام بخش می تواند به آنها کمک کند.
  - به متعلمین بگویید که در حین قدم زدن آگاهانه گپ نزنند و یا با یکدیگر تماس چشمی برقرار نکنند.
  - متعلمین باید در تمام وقت به زمین روبروی خود نگاه کنند. آنها توجه خود را روی احساس پای خود متمرکز می کنند و متوجه تنفس خود می باشند.
  - شما می توانید آنها را تشویق کنید که از قدرت تخیل خود استفاده کنند: آنها در حال قدم برداشتن در ریگزار، روی برف ها، روی میله تعادل، و غیره هستند. این کار آنها را تشویق می کند که به حرکات خود توجه کنند و در عین حال تفریحی است!
  - 5 دقیقه تمرین

# حرکت آینه

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



حرکت کتبی  
بازی‌های آگاهی

- با همکار
- متعلمین جوهره می شوند و در هر جوهره، یکی راهنما می شود و یکی پیرو.
- معلم نام تنفس (یعنی، نفس بگیرید، یا نفس را بیرون کنید) را اعلام می کند.
- راهنما بدون آنکه گپ بزند در هر تنفس خود یک حرکت را انجام می دهد و پیرو از روی راهنما، آن حرکت را انجام می دهد.
- زنگ را بزنید تا اعلام کنید که وقت آن است که نقش ها تبدیل شود.
- دوباره، نام تنفس را اعلام کنید و این بار راهنمای جدید، اول حرکت را انجام می دهد.
- می توانید حدودی برای حرکت تعیین کنید - برای مثال، باید در حالت نشسته باشد، اگر در حالت ایستاده است باید یک پای تان را روی زمین نگه دارید (و پرش نکنید)، متوجه گروه های دیگر باشید و برای جلوگیری از حادثات، با حفظ فاصله از دیگران تمرین کنید.
- از متعلمین بپرسید، ”چرا حرکت آینه یک تمرین آگاهی است؟“



1. ابتدا به حالت کوه ایستاد شوید و خاموش بمانید تا زمانی که راهنما به شما هدایت بدهد که چه حرکتی کنید، مثلاً "مجسمه، زانوهای تان را خم کنید تا روی دوپا بنشینید" و یا "مجسمه، از کفل تان به طرف جلو خم شوید."
2. بعد از آنکه هدایت حرکت داده شد، چلنج این است که مطلقاً بی حرکت بمانید، و تا زمانی که راهنما هدایت حرکت بعدی را می دهد، آن حالت را حفظ کنید.
3. یادتان باشد، در مدتی که مانند مجسمه بی حرکت می مانید، حتماً تنفس را انجام دهید!

---

چند نکته برای راهنما:

- حرکت هایی را انجام بدهید که شما را از وضعیت مفاصل مختلف بدن تان آگاه می سازد.
- مطمئن شوید که ابتدا چندین ثانیه بی حرکت می مانید و بعداً با حفظ آگاهی ذهنی، یک حالت جدید را امتحان می کنید.
- به متعلمین هدایت بدهید که یکنواخت نفس بکشند و به یک نقطه ثابت نگاه کنند. این کار به آنها کمک می کند که در حالت های مشکل تر، ثبات خود را حفظ کنند.



# دیدگاه سپاسگزاری

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت کنید

1. راحت بنشینید، و اگر می خواهید، می توانید چشمان تان را بسته کنید.

2. به چیزی یا کسی در زندگی تان فکر کنید که بخاطر آن سپاسگزار یا شکرگزار هستید. ممکن است، هر چیزی یا هر کسی باشد!

3. برای چند لحظه، فقط از این چیز یا شخص قدردانی کنید.

4. حالا به یک چیز یا شخص دیگر فکر کنید که بخاطر آن شکرگزار هستید.

5. برای چند لحظه، فقط از این چیز یا شخص قدردانی کنید.

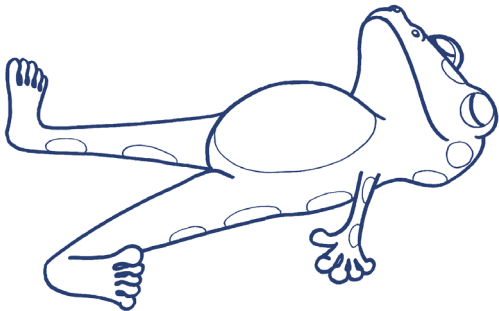
6. به این توجه کنید که چه احساسی دارید.

- 
- همانطور که هدایات این تمرین را می دهید، می توانید طریقه انجام آن را هم به آنها نشان دهید و بعداً از آنها بخواهید که مثل آن انجام بدهند.
  - همچنین خوب است که بعد از ختم تمرین، از چند متعلم در این مورد بپرسید که تمرین چگونه بود.

# استراحت هدایت شده، بخش 1

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



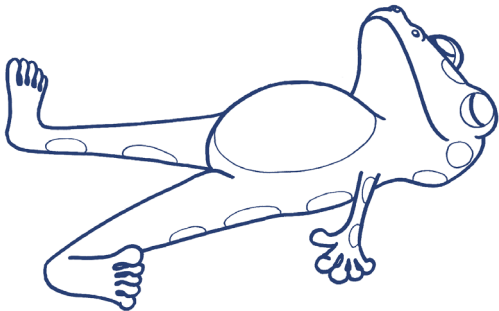
استراحت کنید

1. روی زمین به پشت بخوابید. پاهای تان را از هم باز کنید. کف دست های تان را به طرف سقف بگردانید و چشمان تان را بسته کنید.
2. به پیشانی تان توجه کنید. آرام شدن پیشانی تان را احساس کنید.
3. به چشمان تان توجه کنید. آرام شدن چشمان تان را احساس کنید.
4. به گونه ها و زرخ تان توجه کنید. آرام شدن گونه ها و زرخ تان را احساس کنید.
5. به گردن تان توجه کنید. آرام شدن گردن تان را احساس کنید.
6. به شانه های تان توجه کنید. آرام شدن شانه های تان را احساس کنید. (این کار را برای بازوها، مچ دست ها، دست ها، و انگشتان تان هم تکرار کنید.)
7. به سینه خودتان توجه کنید. در سینه احساس آرامش ایجاد کنید.
8. به پشت تان توجه کنید. قسمتی از پشت تان که به زمین (یا چوکی) چسبیده، را احساس کنید.
9. به شکم تان تمرکز کنید. به این توجه کنید که تنفس چطور شکم را به آرامی بالا و پایین می برد.
10. به کفل تان تمرکز کنید. آرام شدن کفل تان را احساس کنید. (این کار را برای ران ها، زانو ها، قوزک پاها، کف پاها و انگشتان پاها هم تکرار کنید.)
11. به نفس کشیدن تان تمرکز کنید، و به این توجه کنید که نفس را در کجای بدن تان احساس می کنید. شاید آن را در سوراخ های بینی تان احساس می کنید. شاید آن را در سینه تان احساس می کنید. شاید آن را در شکم تان احساس می کنید.

## استراحت هدایت شده، بخش 2

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت کنید

**12.** بررسی کنید که اگر می‌توانید حالت سکوت مطلق را رعایت کنید. شاید حتی تپش قلب تان در داخل بدن تان را احساس کنید.

**13.** به متعلمین اجازه بدهید تا برای چند لحظه خاموشانه استراحت کنند.

**14.** زنگ را بزنید.

**15.** به آهستگی شروع به حرکت دادن انگشتان دست و پای تان کنید. یک نفس عمیق بگیرید و بازوهای تان را بالای سر تان کش کنید. همانطور که نفس تان را بیرون می‌دهید، آرام بگیرید.

**16.** چشم‌های تان را باز کنید و به آهستگی به یک حالت نشسته بازگردید.

**17.** به این توجه کنید که چه حسی دارید.

شان به طرف مرکز دایره باشد. اگر خوابیدن روی زمین امکان ندارد، متعلمین می‌توانند تمرین استراحت هدایت شده را در حالت نشسته در میزهای شان انجام بدهند.

- استفاده از حیوان مرده ای که داخل آن با مواد نرم پر شده باشد، منحصیث یک "دوست تنفس" می‌تواند به متعلمین کمک کند که خود را آرام کنند. این دوست تنفس می‌تواند روی شکم متعلم بخوابد و به وی کمک کند تا متوجه تنفس خود باشد.

- شما می‌توانید روی بعضی از بخش‌های بدن تان این تمرین را انجام ندهید و این تمرین را مختصرتر کنید.

- متعلمینی که خوابیدن از پشت برای شان راحت نیست، می‌توانند روی شکم بخوابند، گرچه که خوابیدن از پشت، شکل مطلوب است چراکه به بدن کمک می‌کند تا در حین انجام این تمرین آرام باشد و باید توصیه شود که این تمرین به این شکل انجام شود.

- 5 دقیقه تمرین.

- اگر جای تان کلان است، از متعلمین بخواهید تا طوری بخوابند که یک دایره تشکیل بدهند و سرهای

# به صدای زنگ گوش کنید

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت کنید

**1.** ابتدا حالت کوه نشسته را بگیرید، و دست های تان بر روی ران تان باشد.

**2.** چشمان تان را بسته کنید.

**3.** من می خواهم زنگ را بزنم. وقتی که دیگر صدای زنگ را نمی شنوید، چشم های تان را باز کنید.

**4.** زنگ را بزنید و صبر کنید تا متعلمین چشم های خود را باز کنند (حدود 30 ثانیه).

**5.** زنگ را دوباره بزنید و فعالیت بعدی تان را شروع کنید.

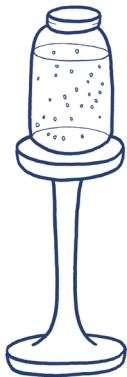
- 
- این تمرین -[دقیقه ای برای تقریباً هر وضعیت منفردی فایده مند است. این تمرین بر روی وجود انسان ها اثر کشش مغناطیسی دارد. کافیت که یکبار زنگ را بزنید. دقت کنید که تمام متعلمین به شما توجه داشته باشند.



# جام ذهن

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت کنید

- برای شروع، یک جام ذهن را تکان بدهید و روبروی صنف بگیرید تا تمام متعلمین بتوانند آن را ببینند.

- 
- شما می توانید این موضوع را به متعلمین بگویید که هر وقت خشمگین یا آشفته باشند، جام ذهن می تواند به آنها کمک کند.

- تصور کنید که برقک ها، افکار شما هستند. وقتی که جام را تکان می دهید، تصور کنید که سر شما پر از افکار پراکنده است. همانطور که آرام می شوید، به آرامی ته نشین شدن آنها را تماشا کنید.
- به یاد داشته باشید که تنها توجه داشتن به اینکه چه وقت آشفته می شوید، می تواند به شما کمک کند تا کم کم آرام بگیرید.

---

**1.** به حالت کوه نشسته بنشینید.

**2.** نفسی که در حال رفتن به داخل بدن تان است، را احساس کنید.

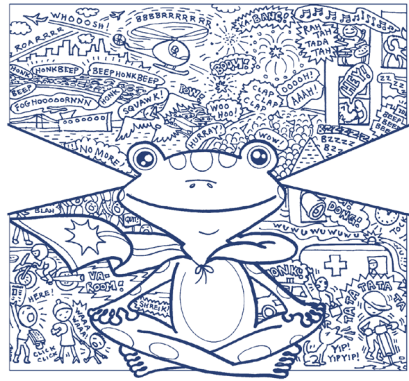
**3.** به نفس گرفتن آرام ادامه بدهید تا زمانی که برقک ها در جام ذهن ته نشین شوند.

**4.** متوجه حس خود باشید.

# لست گرفتن آگاهانه

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



استراحت کنید

1. چشم های تان را بسته کنید.
2. حالا می خواهم تایمر را روی 45 ثانیه تنظیم کنم.
3. در ذهن تان چیزهایی را که وقتی خاموش نشسته اید (می شنوید، حس می کنید، فکر می کنید) لست کنید.

---

- در ختم تمرین از متعلمین بخواهید که تجربه خود را مطرح کنند.



1. قبل از ترک مکتب، یک لحظه متوقف شوید و درباره امروز فکر کنید.
2. پشت میزتان و یا روی زمین، راحت بنشینید.
3. آیا چیزهایی هستند که بخاطر اینکه امروز آنها را انجام دادید، افتخار می کنید؟ 20 تا 30 ثانیه بگذارید تا فکر کنند.
4. از اینکه پیشرفت حاصل کردید، خوشحال باشید.
5. آیا چیزهایی هستند که فکر می کنید می توانستید خوبتر و یا طور دیگر انجام بدهید؟ خطا یا اشتباه، یک امر طبیعی است.
6. فردا، می توانید با ذهن پر نشاط و تنفس یکنواخت، دوباره امتحان کنید.

# کروکودیل خوابیده

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



استراحت کنید

1. متعلمین پشت میز خود بنشینند.
2. دست های تان را روی میز، بر روی هم بگذارید.
3. سرتان را روی دست های تان بگذارید. شما می توانید پیشانی تان را روی دست تان بگذارید و یا سرتان را به یکی از دو طرف دور بدهید.
4. وقتی که استراحت می کنید، متوجه تنفس تان باشید. بیشتر در کدام قسمت، نفس تان را احساس می کنید؟

- 
- اگر روی زمین هستید، می توانید کروکودیل خوابیده را به حالت خوابیده روی شکم تمرین کنید. به متعلمین هدایت بدهید که بازوهای خود را روی یکدیگر بگذارید، "یک بالشت با دست های خود بسازند" و درحالی که سرشان روی دست های شان است، استراحت کنند.



# توقف (STOP) \*

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



استراحت کنید

- STOP، تمرینی است که برای کمک به متعلمین در تمرین حفظ تعادل خود در اوقاتی که احساسات آن ها اوج می گیرد، طراحی شده است.
  - متعلمین یاد می گیرند که این چهار مرحله را به ترتیب انجام بدهند: S-T-O-P
  - خوب است که متعلمین وقتی احساسات شان اوج نگرفته، این را تمرین کنید تا وقتی احساسات شان واقعاً اوج می گیرد، بتوانند آن را اجرا کنند.
  - هدف اصلی این تمرین، تقویت مهارت های مشاهده متعلمین است تا بتوانند آگاهانه تر تصمیم بگیرند.
  - ما وقتی در حال مشاهده هستیم، یعنی فقط به این توجه داریم که در بدن های خود چه حس می کنیم، قضاوت نمی کنیم یک چیز خوب است یا بد.
  - برای آنکه متعلمین بیشتر با احساسات خود آشنا شوند، از آنها سوال کنید که وقتی خنده می کنند، حق هق می کنند، مضطرب هستند، ترسیده اند، خشمگین هستند، راحت هستند، متعجب هستند، و یا تکان خورده اند، چه تغییراتی در نوع تنفس شان رخ می دهد.
  - زیر دو قابلیت مهم تمرین آگاهی خط بکشید:
    1. تمرین مستمر – پیوسته تلاش کنید!
    2. از لحظاتی که آگاهی تان متمرکز نیست، درس بگیرید، بدون آنکه زیاد به خودتان سخت بگیرید.
- 
- \*الیشا گلدشتاین (Elisha Goldshtein)، "آیا دچار تشویش هستید؟ S.T.O.P."، آگاهانه، 29 می 2013.

# خیره شدن به شست

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



استراحت کنید

این کار را کردند؟ آیا در این مدت فکرشان به جای دیگری هم رفت؟

- این تمرین، تکمیل کننده تمرین "به زنگ گوش کنید" است، با این تفاوت که بیشتر بر حس باصره تمرکز دارد تا حس سامعه. شما می توانید به آنها بگویید که هر دو تمرین را انجام بدهند، و از متعلمین بپرسید بین حالتی که چشم های شان باز است و حالتی که چشم های شان بسته است، چه تفاوت هایی وجود دارد.

**1.** ابتدا بدن تان را به حالت کوه نشسته بگیرید و دست های تان روی دامن پیراهن تان باشد.

**2.** به آرامی به طرف پایین و به انگشتان شست دست تان خیره شوید.

**3.** کوشش کنید که تا زمانی که دوباره زنگ را می زنم، روی شست تان خیره بمانید.

- 
- زنگ را بزنیید... و 30 ثانیه صبر کنید.
  - دوباره زنگ را بزنیید و از متعلمین بپرسید که چطور بود. آیا آنها توانستند که در تمام این مدت به انگشتان شست خود نگاه کنند. اگر بلی، چطور