

نرمش‌های  
محض  
مغزی

# نرمش های مغزی

پیش-مهدکودک - پایه 5

Pure Edge, Inc.

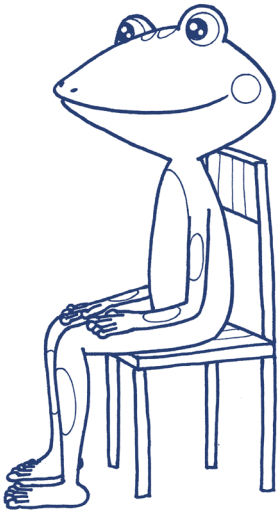
[www.pureedgeinc.org](http://www.pureedgeinc.org)

[getmoving@pureedgeinc.org](mailto:getmoving@pureedgeinc.org)



نرمش‌های  
محض  
مغزی

دقیقه آگاهی بخش



از هنرجویان بخواهید که در حالت 'کوه نشسته' بنشینند. ظرف حدود یک دقیقه، توجه هنرجویان را به زمان حال جلب کنید. ابتدا از هنرجویان بخواهید که به روند و ویژگی های تنفس خود (سریع، آرام، گرم، سرد، سطحی، عمیق و...) دقت کنند. در زمان باقی مانده از «دقیقه آگاهی بخش»، می توانید همچنان به روند تنفس دقت کنید یا از یکی از چندین روش استفاده کنید: اسکن سریع بدن، توجه به احساسات، یا توجه به صدای داخل/خارج اتاق.

# تنفس دماغی متناوب

نرمش های  
محض  
مغزی

K-5



انجام دهید. کار را با خروج هوا از سوراخ سمت چپ بینی پایان دهید.

**10.** چند نفس عادی بکشید.

**11.** به حس خود توجه کنید.

- 
- حرکات دست با مقداری تمرین به وضعیت راحت بازمی‌گردد.
  - اگر هماهنگ کردن انگشت کوچک برای هنرجویان دشوار باشد، می‌توانید از شست راست برای بستن سوراخ راست و از شست چپ برای بستن سوراخ چپ استفاده کنید.
  - پس از تسلط یافتن هنرجویان بر حرکات دست، می‌توانید از این نشانه‌های کلامی سودمند استفاده کنید: دم راست، بستن، بازدم چپ. دم چپ، بستن، بازدم راست.
  - این تمرین 1 تا 3 دقیقه زمان می‌برد.

**1.** کار را با چند نفس عمیق از طریق بینی آغاز می‌کنیم.

**2.** عمل دم را انجام دهید، سوراخ راست بینی را با فشردن کنار بینی با انگشت شست، ببندید.

**3.** هوا را از سوراخ سمت چپ خارج کنید.

**4.** هوا را از سوراخ چپ به داخل بکشید.

**5.** سوراخ چپ بینی را با فشردن کنار بینی

با انگشت کوچک و انگشت چهارم، ببندید.

همزمان، انگشت شست خود را از روی سوراخ راست بینی بردارید.

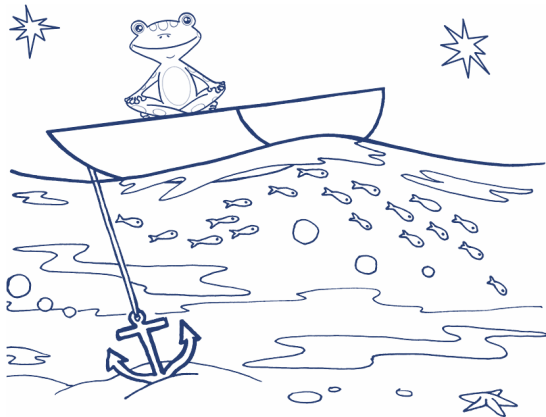
**6.** هوا را از سوراخ سمت راست خارج کنید.

**7.** هوا را از سوراخ راست به داخل بکشید.

**8.** سوراخ راست را دوباره با انگشت شست ببندید

و هوا را از سوراخ چپ خارج کنید (انگشت کوچک و انگشت چهارم را بردارید).

**9.** این مجموعه یک دور محسوب می‌شود. با تکرار مراحل 2-8، این کارها را 2 یا 3 دور



1. بنشینید و در وضعیت راحت قرار بگیرید.
2. دست خود را روی ناحیه تنفس موردنظر بگذارید: شکم، سینه یا بینی.
3. نفس بکشید و توجه خود را روی ناحیه تنفس متمرکز کنید.
4. در صورت مختل شدن تمرکز، دوباره به آرامی روی ناحیه تنفس متمرکز شوید.
5. آیا می توانید در فاصله زمانی 5 نوبت تنفس، روی نفس های خود متمرکز بمانید؟ 1 دقیقه چطور؟



# بازوهای حیوان

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



دهان‌تان را  
باز کنید و  
نفس بگیرید



با دهان بسته  
نفس‌تان را  
بیرون کنید

کروکودیل



تم دلفین بالا  
می‌پرد



بازدم دلفین  
زیر آب  
می‌رود

دلفین



مثل حالت  
بالهای باز،  
نفس بکشید



مثل حالت  
بالهای بسته،  
بازدم کنید

پروانه



نفس بکشید  
تا شکم بالا  
بیاید



پف‌ماهی

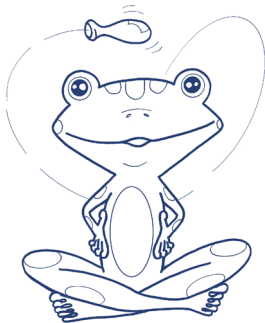
ماهی پفی

- این تمرین ها را به ترتیب انجام دهید یا در هر نوبت فقط یک یا دو تمرین انجام دهید.
- اگر ساز دهنی دارید، از نوای ساز دهنی برای نشان دادن دم و بازدم استفاده کنید.
- نفس های آرام را با لحن صدای یکدست بشمارید.

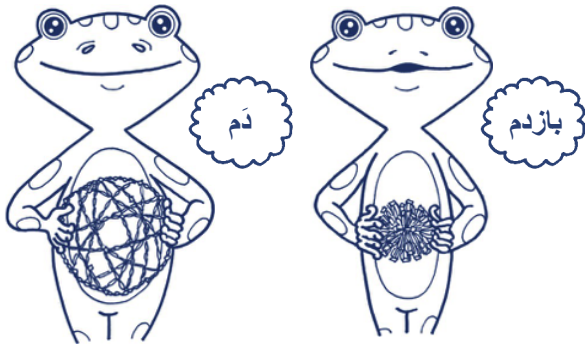
# تتفس بادکنکی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. دستهای تان را روی شکم بگذارید و 3 نفس بادکنکی بکشید.
2. حالت دم بادکنک را پر از هوا می کند.
3. حالت بازدم هوای بادکنک را خالی می کند.
4. سه بار تکرار کنید.
5. به حس درونی خود توجه کنید. در حالت ذهن آگاهی پاسخ درست یا نادرست وجود ندارد. کافی است به حس لحظه ای خود دقت کنید.



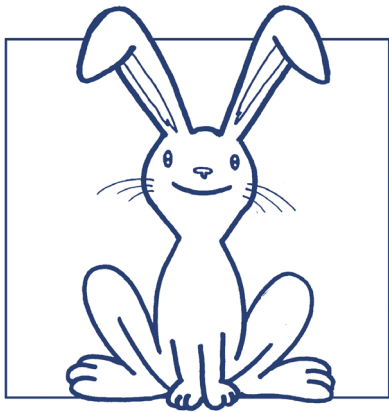
1. کار را در حالت 'کوه نشسته' آغاز کنید.
2. با باز شدن توپ، هوا را به داخل بکشید.
3. با بسته شدن توپ، هوا را خارج کنید.
4. آیا می توانید تنفس خود را با وضعیت های توپ تنفس هماهنگ کنید؟

- 
- این تمرین معمولاً پرطرفدار است و توجه کودکان را حفظ می کند.
  - ما از Hoberman Sphere™ به عنوان توپ تنفس استفاده می کنیم.
  - می توانید از کودکان بخواهید که چندین بار تمرین توپ تنفس را به نوبت انجام دهند.
  - مراقب باشید که به انگشتان تان آسیب نرسد!

# تنفس خرگوش

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



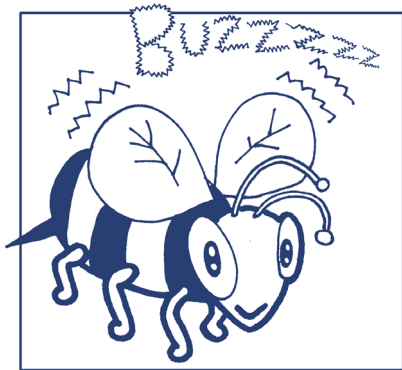
1. بنشینید و در وضعیت راحت قرار بگیرید.
2. یک نفس عمیق از بینی بکشید.
3. هوا را به تدریج و با فین های کوتاه و سریع خارج کنید.
4. این کار را 10 ثانیه انجام دهید.
5. چه اتفاقی می افتد؟



# تنفس زنبور وز-وزو

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5

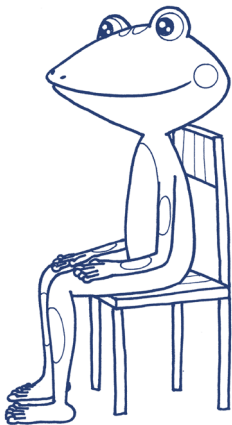


1. بنشینید و در وضعیت راحت قرار بگیرید.
2. هوا را به آرامی به داخل بکشید.
3. هنگام بیرون دادن هوا، صدای «وز» ایجاد کنید.
4. سعی کنید مدت بازدم طولانی شود.
5. چه اتفاقی می افتد؟

# یکدست داخل—یکدست خارج

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. کار را در حالت 'کوه نشسته' آغاز کنید. ستون فقرات در حالت کاملاً صاف، شانه ها آزاد و چشم ها بدون فشار بسته باشد.
2. به طور طبیعی از بینی نفس بکشید.
3. ما سعی داریم بر یکدست شدن دم و بازدم متمرکز شویم.
4. از بینی نفس عمیق بکشید و هوا را ظرف حدود 1 ثانیه از دهان خارج کنید.
5. در تنفس بعدی، عمل دم را ظرف 2 ثانیه انجام دهید و هوا را ظرف همین مدت خارج کنید.
6. این روند را تکرار کنید و مدت دم و بازدم را به 5 ثانیه برسانید.



1. با کمر کاملاً صاف دو-زانو یا روی صندلی بنشینید. سعی کنید مثل شیر مطمئن باشید.
2. دستها را روی زانو (یا پنجه ها) بگذارید.
3. با کشیدن نفس عمیق، ریه ها را از هوا پر کنید.
4. با یک بازدم قوی، زبان خود را تا حد ممکن از دهان بیرون بیاورید و صدای «آه» ایجاد کنید.
5. این حرکت را 3-4 بار تکرار کنید و سعی کنید آخرین «غرش» شما بی صدا باشد.

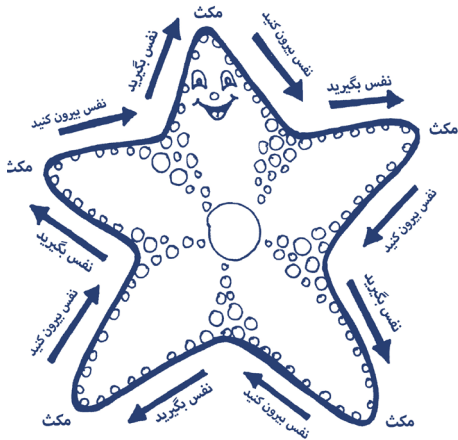
---

• از این تمرین می توانید عصر/نیم روز برای تخلیه فشار روحی استفاده کنید.

# تنفس ستاره ماهی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



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

**2.** انگشت اشاره دست دیگر را روی پایه بیرونی انگشت شست بگذارید.

**3.** ما می خواهیم برون نمای دست شبیه ستاره ماهی را دنبال کنیم. حین نفس کشیدن، پیوسته به انگشت اشاره گر خود نگاه کنید.

**4.** هوا را به داخل بکشید (انگشت به سمت بالای شست می رود).

**5.** هوا را خارج کنید (انگشت از سمت دیگر شست پایین می آید).

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

---

- هنرجویان به هماهنگ سازی حرکت، تنفس و نگاه خود می پردازند. در جریان عمل دم، انگشت اشاره و چشمها در امتداد انگشت به سمت بالا حرکت می کنند؛ در جریان عمل بازدم، انگشت اشاره و چشمها در امتداد انگشت به سمت پایین حرکت می کنند. هر حرکت رو به بالا با دم، و هر حرکت رو به پایین با بازدم همراه می شود.

- پس از تنفس ستاره ماهی، می توانید از هنرجویان بخواهید که دستهای شان را روی سینه بگذارند، به تنفس آگاهانه ادامه دهند و با آرامش به سه چیزی که از داشتن آن خوشحالند، فکر کنند.



# کوه نشسته

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. طوری بنشینید که پاها کنار هم و رو به جلو باشند.
2. دستها صاف در کنار بدن باشد یا دستها روی کناره صندلی یا پا قرار بگیرد.
3. موقر و صاف بنشینید.
4. تنفس را با دم و بازدم عمیق انجام دهید؛ به کفپوش زیر پای تان فکر کنید.

- 
- اگر روی زمین هستید، چهار-زانو بنشینید. موقر و صاف بنشینید. شانه ها را آزاد بگذارید. تنفس را با دم و بازدم عمیق انجام دهید؛

# قایق صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



**1.** صندلی را طوری از میز کار دور کنید که پاهایتان دیگر زیر میز نباشد.

**2.** کار را در حالت 'کوه نشسته' آغاز کنید.

**3.** با هر دو دست نشیمن صندلی یا تکیه گاه صندلی را بگیرید.

**4.** حین عمل دم، هر دو پا را از روی زمین بلند کنید. زانوها را به هم چسبیده نگه دارید و تعادل خود را حفظ کنید. 3-5 نفس عمیق و آرام بکشید. اگر این حرکت دشوار باشد، می توانید هر بار فقط یک پا را بلند کنید.

**5.** ببینید که آیا می توانید زانوها را اندکی بالاتر نگه دارید و همچنان متعادل بمانید یا خیر.

**6.** اگر احساس تعادل می کنید، ببینید که آیا می توانید هر دو دست را به صورت کشیده، در ارتفاع شانه و موازی با زمین، به جلو دراز کنید یا خیر.

**7.** حین عمل بازدم، پایتان را دوباره روی زمین بگذارید و به وضعیت 'کوه نشسته' بازگردید.

---

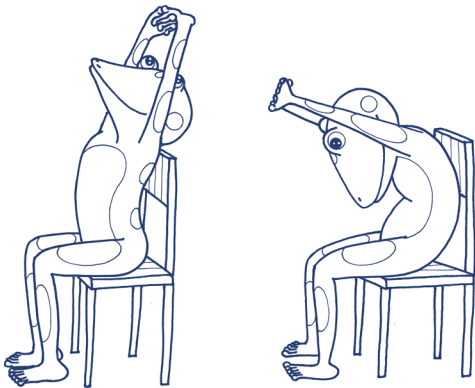
- اگر روی زمین تمرین می کنید، کافی است حالت قایق را تغییر دهید.

- برای تغییر دادن وضعیت، سعی کنید یک پا را از روی زمین بلند کنید.

# گربه/گاو صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



**1.** در حالت 'کوه نشسته' قرار بگیرید و دستها را روی زانوها بگذارید.

**2.** حین عمل بازدم، بازوها را بالای سر ببرید و انگشت ها را در هم قفل کنید. مرکز سینه را به سمت سقف بالا ببرید و چانه را طوری بلند کنید که بتوانید سقف را ببینید. (گاو)

**3.** حین عمل بازدم، دستها را یک-باره جلو بیاورید، پشت خود را خم کنید و چانه را به سمت سینه ببرید. (گره)

**4.** چندین بار تنفس کنید: حین عمل دم، دستها بالا، نگاه به سمت بالا، سینه بالا. حین عمل

بازدم، کمر خمیده، چانه به سمت داخل، دستها به جلو.

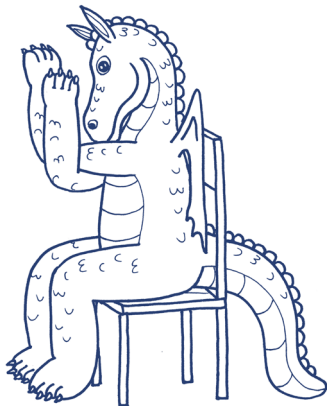
**5.** به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.

- می توانید از هنرجویان جوان بخواهید که مانند گاو صدای «ما» و مانند گریه صدای «میو» ایجاد کنند. مطمئن شوید که این عمل صرفاً چند بار محدود، پس از عمل دم و بازدم، انجام می گیرد.
- اگر هنرجویان روی زمین باشند، می توانند دستها و زانوها را همزمان روی زمین بگذارند. دم، شکم به سمت زمین حرکت می کند و ما به سمت سقف (گاو) نگاه می کنیم. بازدم، به ناف خود نگاه کنید و کمر را خم کنید (گره). چندین بار نفس بکشید.

# عقاب صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



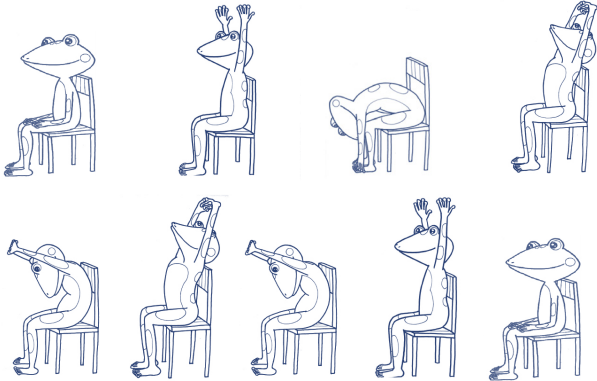
1. در حالت 'کوه نشسته' بنشینید.
  2. پای راست خود را روی پای چپ بیندازید.
  3. عمل دم را انجام دهید و دستها را طوری بالا بیاورید که آرنج ها خم شود و کف دستها رو به بالا باشد (دست کاکتوس).
  4. عمل بازدم را انجام دهید و آرنج چپ را از روی آرنج راست عبور دهید. پشت دستها را با هم لمس کنید. اگر احساس راحتی می کنید، کف دستها را به هم برسانید.
  5. عمل دم را انجام دهید و آنها را طوری بالا بیاورید که حس کشیدگی راحت در شما ایجاد شود.
  6. به انگشتان شست خود نگاه کنید و 3 نفس عمیق بکشید.
  7. هوا را خارج کنید و عضلات را آزاد کنید.
  8. این حرکت را برای سمت بعدی (پای چپ بالا، دست راست بالا) انجام دهید.
- 
- اگر روی زمین تمرین می کنید، می توانید «عقاب ایستاده» را جایگزین کنید یا در حالت چهار-زانو بنشینید و در وضعیت های بازوی عقاب قرار بگیرید.



# سوراخ صندلی A

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



حرکت  
تمرین‌های نشسته

1. در حالت 'کوه نشسته' قرار بگیرید و کف پاهای تان را روی زمین بگذارید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستهای تان را بالای سر ببرید و به دستهای تان نگاه کنید.
3. عمل بازدم را انجام دهید، و بدن تان را به طرف پاهای تان خم کنید.
4. عمل دم را انجام دهید، کمرتان را خم کنید و به بالا نگاه کنید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، کمرتان را خم کنید و به سمت ناف نگاه کنید.
6. عمل دم را انجام دهید، دوباره کمرتان را خم کنید و به بالا نگاه کنید.

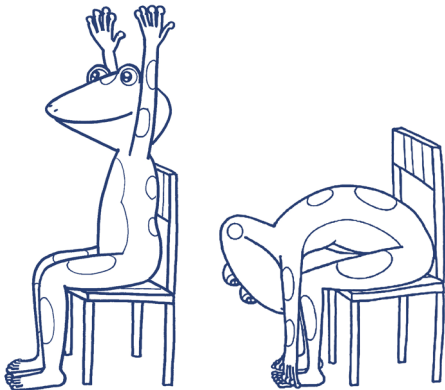
7. عمل بازدم را انجام دهید، دوباره کمرتان را خم کنید و به سمت ناف نگاه کنید.
8. عمل دم را انجام دهید، دستهای تان را تا بالای سر ببرید و به دستهای تان نگاه کنید.
9. عمل بازدم را انجام دهید و به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.

- 
- از این فرآیند برای ایجاد شادابی در هنرجویان در ساعات صبح یا پس از نهار استفاده کنید.

# طلوع/غروب صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



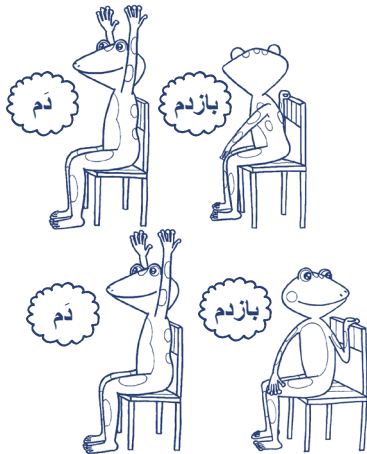
1. در حالت 'کوه نشسته' بنشینید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستها را بالای سر ببرید. به سمت نوک انگشتان نگاه کنید.
3. عمل بازدم را انجام دهید، به سمت جلو خم شوید. شکم با پاها تماس پیدا می کند. دستها را روی ساق پا، مچ پا یا روی زمین بگذارید. فشار را از سر و گردن بردارید.
4. عمل دم را انجام دهید، صاف بنشینید و دستها را دوباره بالای سر ببرید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.
6. چندین بار تکرار کنید.

- 
- اگر روی زمین نشسته اید، کار را در حالت ضربدری آغاز کنید. هنگامی که هنرجویان عمل بازدم را انجام می دهند، از آنان بخواهید که دستها را به جلو دراز کنند تا زمین را لمس کند. می توانید این حرکت را ایستاده در 'حالت کوه' نیز انجام دهید.

# گردش طلوع صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

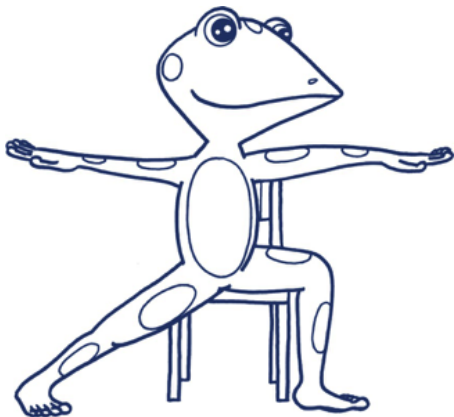


1. در حالت 'کوه نشسته' بنشینید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستها را بالا ببرید و در حالت 'طلوع صندلی' قرار بگیرید.
3. عمل بازدم را انجام دهید، به سمت راست بگردید، دست چپ را روی زانوی راست، و دست راست را روی کفل راست یا پشت صندلی بگذارید. شانه راست را آزاد کنید. چندین بار در این وضعیت نفس بکشید.
4. عمل دم را انجام دهید، به حالت 'طلوع نشسته' بازگردید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، به سمت چپ بگردید، دست راست را روی زانوی چپ، و دست چپ را روی کفل چپ یا پشت صندلی بگذارید. شانه چپ را آزاد کنید. چندین بار در این وضعیت نفس بکشید.
6. عمل دم را انجام دهید، به حالت 'طلوع نشسته' بازگردید.
7. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.

# موج سوار صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت 'کوه نشسته'، به سمت جلو صندلی تان، بنشینید.
  2. در حالی که زانو را خمیده نگه داشته اید، پای راست را بلند کنید و زانوی راست را به سمت راست بگردانید. پای راست را دوباره، درست در امتداد زانو، روی زمین بگذارید. انگشتان پای راست باید به سمت راست متمایل باشند.
  3. پای چپ را به سمت چپ بگردانید، پا را صاف نگه دارید و کف پا را روی زمین بگذارید. انگشتان پای چپ باید رو به جلو قرار بگیرند.
  4. عمل دم را انجام دهید، دستها را در سطح شانه به اطراف باز کنید تا وضعیت T ایجاد شود.
  5. به نوک انگشتان دست راست خود نگاه کنید و 3-4 نفس عمیق بکشید.
  6. عمل دم را انجام دهید و به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.
  7. این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.
- 
- اگر روی زمین تمرین می کنید، می توانید از «موج سوار ایستاده» استفاده کنید: در حالت ایستاده، پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید. نوک انگشتان باید به جلو اشاره کند. انگشتان پای راست را به سمت راست بچرخانید و زانوی راست را خم کنید. دستها را کاملاً باز کنید و وضعیت T ایجاد کنید. در این حالت تنفس را انجام دهید.



# گردش صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. در حالت 'کوه نشسته' بنشینید.
  2. عمل دم را انجام دهید، صاف بنشینید.
  3. عمل دم را انجام دهید، دست چپ را روی زانوی راست، و دست راست را روی کفل (یا پشت صندلی) قرار دهید.
  4. عمل دم را انجام دهید، صاف بنشینید.
  5. عمل بازدم را انجام دهید، از روی شانه راست نگاه کنید.
  6. بی حرکت بمانید و 3 نفس عمیق بکشید.
  7. عمل دم را انجام دهید و به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.
8. عمل بازدم را انجام دهید، این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.
- 
- هنگام آموزش به هنرجویان، اگر روبروی آنها باشید، باید حرکات شما وارون (آینه) حرکات آنها باشد (یعنی وقتی از آنها می‌خواهید که از دست چپشان استفاده کنند، شما باید از دست راست استفاده کنید).
  - اگر روی زمین نشسته‌اید، کار را از وضعیت ضربدری آغاز کنید و همان دستورالعمل‌ها را اجرا کنید.

# عدد چهار نشسته

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

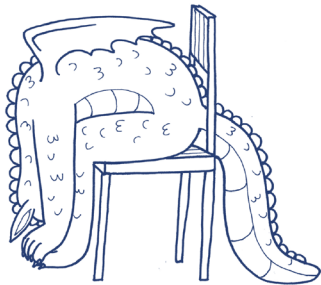


1. با حالت 'کوه نشسته' آغاز کنید.
  2. عمل دم را انجام دهید، مچ پای راست را روی ران چپ، کمی بالاتر از زانو، بگذارید. دست راست را روی ران راست، و دست چپ را روی پای چپ بگذارید.
  3. عمل بازدم را انجام دهید، در حالت نیمه به جلو خم شوید و سر را به سمت پایین رها کنید. در این وضعیت 2-3 بار نفس بکشید.
  4. در صورت تمایل، در حالت خمیده به جلو می توانید پایه های صندلی را بگیرید.
  5. عمل دم را انجام دهید و به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.
  6. پاها را جابجا کنید و کار را برای سمت مخالف تکرار کنید.
- 
- از این فرآیند برای ایجاد رفع فشار کمر که ممکن است بر اثر نشستن خسته شده باشد، استفاده کنید.

# خمیده به جلو نشسته

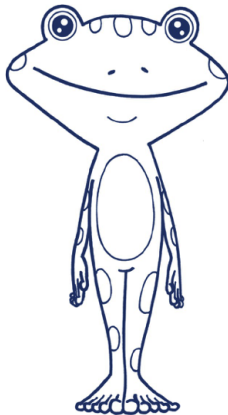
نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت 'کوه نشسته' قرار بگیرید و کف پاهای تان را کاملاً روی زمین بگذارید. عمل دم را انجام دهید و صاف بنشینید، کمر را تا حد ممکن صاف نگه دارید.
2. عمل بازدم را انجام دهید، هر دو پا را اندکی به سمت جلو باز کنید و روی پاهای تان خم شوید، دستها را در امتداد پاها به سمت ساق پا دراز کنید. در این وضعیت 2-3 بار نفس بکشید.
3. عمل دم را انجام دهید و به حالت 'کوه نشسته' بازگردید.
4. این حرکت را، در صورت لزوم، تکرار کنید.

- 
- از این حرکت به عنوان حرکت طراوت بخش سریع یا برای بازگرداندن انرژی از دست رفته استفاده کنید.



1. طوری بایستید که پاها کنار هم و رو به جلو باشند.
2. دستها را از کنار کاملاً باز کنید.
3. خوب و صاف بایستید.
4. سینه را بالا نگه دارید و شکم را به سمت داخل بکشید.
5. تنفس را با دم و بازدم عمیق انجام دهید؛ به کفپوش زیر پای تان فکر کنید.



# انگشت بزرگ

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5

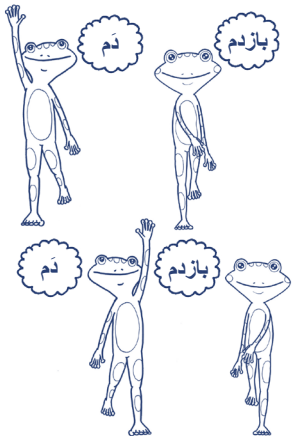


1. با حالت «کوه» آغاز کنید.
2. پاها را از هم باز کنید.
3. هر دو دست را بالا نگه دارید. انگشت های اشاره و میانی باید رو به بالا باشند.
4. بازوها را صاف کنید، انگشت های اشاره و میانی را به سمت پاهای تان بگیرید، عمل بازدم را انجام دهید و به سمت جلو خم شوید. ببینید که آیا می توانید انگشتان پا را با انگشت های اشاره و میانی بگیرید یا خیر.
5. اگر نتوانستید انگشتان پا را لمس کنید، زانوها را خم کنید.
6. حتماً در حالت آرام قرار بگیرید.
7. سر و گردن را آزاد کنید.
8. در وضعیت «انگشت بزرگ» 3-5 بار نفس بکشید.

# فرآیند تعادل مغز

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. عمل دم را انجام دهید، دست راست را بالای سر ببرید و پای چپ را طوری عقب بگذارید که فقط نوک انگشتان با زمین تماس داشته باشد.
2. عمل بازدم را انجام دهید، پای چپ را بلند کنید، زانوی چپ را خم کنید، و قسمت داخلی زانوی چپ را با دست راست لمس کنید.
3. عمل دم را انجام دهید، دست راست را بالای سر بازگردانید و پای چپ را طوری عقب بگذارید که فقط نوک انگشتان با زمین تماس داشته باشد.
4. عمل بازدم را انجام دهید، دوباره پای چپ را بلند کنید، زانوی چپ را خم کنید، و قسمت داخلی زانوی چپ را با دست راست لمس کنید.
5. این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.

# حالت صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



1. پاها را به هم نزدیک کنید و در حالت «کوه» قرار بگیرید.
2. عمل دم را انجام دهید و هر دو زانو را خم کنید. دستها را بالای سر ببرید و به انگشتان شست دست نگاه کنید. زانوها را طوری به هم فشار دهید که انقباض ماهیچه های ران حس شود.
3. 3-5 نفس عمیق و آرام بکشید.
4. در صورت تمایل، می توانید کف دو دست را بالای سر به هم فشار دهید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت «کوه» بازگردید.

---

- نوع دیگر: حالت کانگورو: دستها در جلوی بدن، آرنج ها خمیده. از هنرجویان بخواهید که پرش های کوتاه انجام دهند و سعی کنند که پاها در همان جای اولیه فرود بیاید. این حرکت باعث فعالیت زیادی می شود.



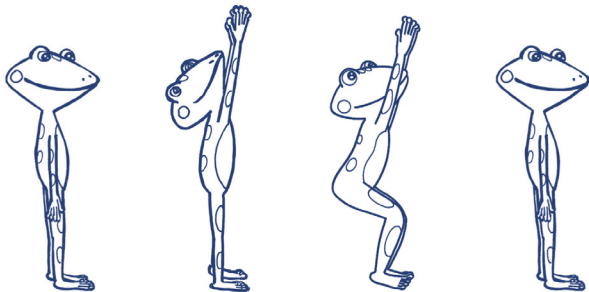
1. در حالت «کوه»، پاها را از هم باز کنید و زانوها را اندکی خم کنید.
  2. وزن خود را به تدریج روی پای چپ بیندازید.
  3. عمل دم: در حالی که زانوها را خمیده نگه داشته اید، ران راست را روی ران چپ بیندازید، و اجازه دهید که انگشتان پای راست در سمت بیرون پای چپ با زمین برخورد کند.
  4. دست چپ را روی قسمت بالایی دست راست بگذارید. آرنج ها را خم کنید، پشت دستها را به یکدیگر فشار دهید.
  5. اگر در حالت پایدار قرار دارید، پای راست را از زمین بلند کنید. اگر می توانید، پای راست را پشت ساق پای چپ قرار دهید.
  6. ببینید آیا می توانید کف دستها را به هم برسانید یا خیر. آرنج ها و انگشت ها را به
- سمت بالا ببرید.
7. به یک نقطه بی حرکت نگاه کنید و تعادل خود را به مدت 5 نفس حفظ کنید.
  8. بازدم: با آرامش در وضعیت «کوه» قرار بگیرید.
  9. این حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.
- 
- تمرکز روی حفظ پایداری و توازن در این حالت است. از هنرجویان بخواهید که، در هر زمان، در صورت بروز احساس لرزش یا ناراحتی، حرکت را متوقف کنند. به هنرجویان یادآوری کنید که تمرکز خود را روی تنفس حفظ کنند، و در صورت حبس شدن نفس، یا افزایش سرعت یا سطحی شدن تنفس، حرکت را به مدت کوتاهی متوقف کنند.



# زنجیره کوه/قدرت صندلی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت «کوه» قرار بگیرید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستها را بالای سر ببرید.
3. عمل بازدم را انجام دهید، زانوها را خم کنید و کمر را در وضعیتی قرار دهید که گویی روی یک صندلی نشسته اید.
4. به مدت 3 نفس در این وضعیت بمانید.
5. عمل دم را انجام دهید و به حالت «کوه» بازگردید.
6. با افزایش استقامت، مدت حفظ وضعیت را به 5 نفس برسانید.

- 
- از این زنجیره می توان برای تقویت قسمت پایین کمر و پاها استفاده کرد. همچنین می توان از آن برای رفع خستگی پس از نشستن طولانی مدت روی صندلی استفاده کرد.

# زنجیره بازسازی

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت «کوه» طوری بایستید. پاها را اندکی از هم باز کنید و دستها را کنار بدن قرار دهید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستهای تان را بالای سر ببرید و به بالا نگاه کنید.
3. عمل بازدم را انجام دهید و به سمت پاها خم شوید، زانوها را اندکی خم کنید تا دستها روی ساق پاها، سطح بیرونی پاها یا زمین قرار بگیرد.
4. عمل دم را انجام دهید، دستها را روی ساق پاها بگذارید، پاها را صاف کنید و به بالا نگاه کنید.
5. عمل بازدم را انجام دهید و دوباره به سمت پاها خم شوید.
6. عمل دم را انجام دهید، دوباره در حالت ایستاده قرار بگیرید. دستها را بالای سر ببرید و به بالا نگاه کنید.
7. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت «کوه» بازگردید.

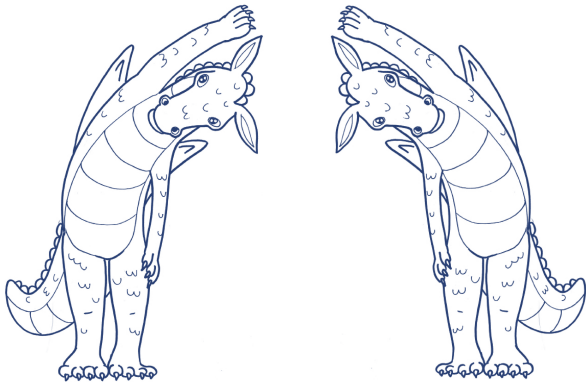
---

• این زنجیره را می توان پشت یا در مقابل میزها/صندلی ها انجام داد. بهتر است، در صورت لزوم، خستگی هنرجویان را رفع کرد.

# هلال ایستاده

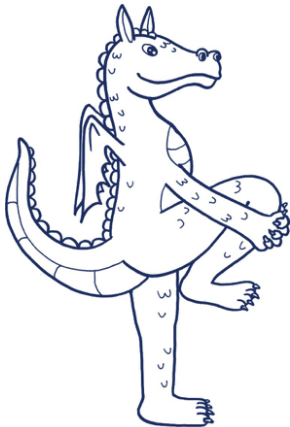
نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



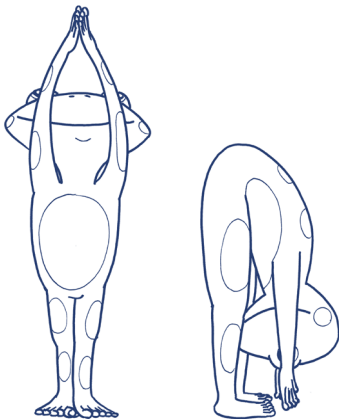
1. در حالت «کوه» قرار بگیرید.
2. عمل دم را انجام دهید، پاها را اندکی از هم باز کنید. دست چپ را در امتداد گوش چپ بالای سر ببرید و دست راست را به پهلوئی راست فشار دهید.
3. عمل بازدم را انجام دهید، به سمت راست متمایل شوید. مستقیماً به جلو یا به سمت پاها نگاه کنید.
4. عمل دم را انجام دهید، به وسط بازگردید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، دست چپ را پایین بیاورید.
6. عمل دم را انجام دهید، دست راست را در امتداد گوش راست بالای سر ببرید و دست چپ را به پهلوئی چپ فشار دهید.
7. عمل بازدم را انجام دهید، به سمت چپ متمایل شوید. مستقیماً به جلو یا به سمت پاها نگاه کنید.
8. عمل دم را انجام دهید، به وسط بازگردید.
9. عمل بازدم را انجام دهید، دست راست را پایین بیاورید و پاها را در حالت «کوه» کنار یکدیگر بگذارید.
10. این حرکت را، در صورت لزوم، تکرار کنید.

- 
- از این زنجیره برای بیدار کردن بدن هنگام صبح یا ایجاد حس شادابی پس از نهار استفاده کنید.

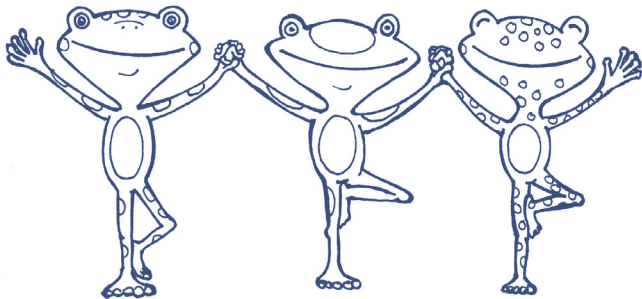


1. در وسط تشک بایستید و در حالی که دستها روی کفل ها قرار دارد، در حالت «کوه» قرار بگیرید.
  2. چشمها را به نقطه ای فرضی در فاصله 3 فوتی جلوی خود متمرکز کنید.
  3. ثابت، روی پای چپ بایستید.
  4. زانوی راست را بالا بکشید و با دست راست نگه دارید.
  5. در این وضعیت 3-5 بار نفس بکشید.
  6. برای ایجاد چالش، حین عمل بازدم، زانو را به سمت راست باز کنید و از روی شانه چپ نگاه کنید. در این وضعیت 3-5 بار نفس بکشید.
- 
7. عمل دم را انجام دهید و به وضعیت مرکزی بازگردید.
  8. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت «کوه» بازگردید.
  9. این حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.
- اگر هنرجویان در حالت ایستاده ثابت روی پای چپ دچار لرزش شوند، می توانند تعادل خود را با قرار دادن انگشتان پای راست، با زانوی راست خمیده، حفظ کنند. اگر در وضعیت پایدار باشند، می توانند پای راست را به مدت یک نفس بالا ببرند و شروع به ایجاد حالت تعادل کنند.





1. کار را در 'حالت کوه' آغاز کنید.
2. عمل دم را انجام دهید، دستها را بالای سر ببرید (این «حالت طلوع» است).
3. حین انجام دادن عمل بازدم، به سمت جلو خم شوید. دستها را روی ساق پا، مچ پا یا شاید روی زمین بگذارید (این «حالت غروب» است).
4. در مدت بازگشت به حالت «طلوع» عمل دم را انجام دهید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، دستها را پایین بیاورید و در حالت «کوه» قرار بگیرید.
6. چندین بار تکرار کنید. به حس خود توجه کنید.



1. در حالت «کوه» قرار بگیرید و دستها را کنار کف پا بگذارید.
2. چشمها را به نقطه ای فرضی در فاصله 3 فوتی جلوی خود متمرکز کنید.
3. وزن خود را به پای چپ منتقل کنید.
4. زانوی راست را خم کنید و پاشنه راست را بلند کنید.
5. زانو را به سمت کنار متمایل کنید. وزن خود را روی پای چپ نگه دارید. چندین بار در این وضعیت نفس بکشید.
6. در صورت رسیدن به وضعیت پایدار، کف پای راست خود را به قسمت داخلی ساق پا بکشید.
7. اگر وضعیت شما همچنان پایدار باشد، می توانید پا را به سمت داخل ران حرکت دهید. در صورت لزوم، می توانید از دست تان کمک بگیرید.
8. عمل دم را انجام دهید، دستها را چنان بالای سر ببرید که گویی در حال جدا کردن شاخه ها از یکدیگر هستید. تعادل خود را به مدت 5 تا 10 نفس حفظ کنید.
9. عمل بازدم را انجام دهید، به حالت «کوه» بازگردید. این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.

# حالت سرباز

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. کار را در 'حالت کوه' آغاز کنید.
2. نفس بکشید و پای چپ خود را عقب بگذارید. پنجه پای چپ خود را (با زاویه حدود 45 درجه) به سمت چپ بچرخانید. پنجه پای راست باید در راستای مستقیم باشد.
3. عمل بازدم را انجام دهید، زانوی راست خود را طوری خم کنید که اندکی بالاتر از مچ قرار بگیرد.
4. دستها را بالای سر ببرید. اگر احساس راحتی می کنید، کف دستها را به هم فشار دهید.
5. به دستهای تان نگاه کنید و 3-5 نفس عمیق بکشید.
6. عمل بازدم را انجام دهید و به حالت «کوه» بازگردید.
7. این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.

---

• از این حرکت می توان برای علامت دادن در اتاق (مثلاً پای پشتی خود را به سمت در حرکت دهید) در فرآیند ارائه راهنمایی های حرکتی به هنرجویان نیز استفاده کرد.

# زنجیره موج

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت «کوه» قرار بگیرید.
2. عمل دم را انجام دهید، پای چپ را کاملاً به سمت کنار باز کنید، عمل بازدم را انجام دهید و پای راست را به سمت بیرون بچرخانید و زانوی راست را خم کنید. عمل دم را انجام دهید، هر دو دست را در ارتفاع شانه در وضعیت T قرار دهید. عمل بازدم را انجام دهید و به مدت 2 نفس در این وضعیت بمانید. این حالت «موج سوار» است.
3. عمل دم را انجام دهید، دست چپ را به سمت پشت ساق پای چپ ببرید و دست راست را مستقیم به سمت سقف بالا بیاورید. در این وضعیت عمل بازدم را انجام دهید. به دست تان نگاه کنید و 2 نفس عمیق بکشید.
4. عمل دم را انجام دهید و به وضعیت «موج سوار» برگردید.
5. عمل بازدم را انجام دهید، دست راست خود را روی ران راست بگذارید و دست چپ خود را بالای سر ببرید. به دست چپ نگاه کنید و 2 نفس عمیق بکشید. این حالت «موج» است.
6. عمل دم را انجام دهید و به وضعیت «موج سوار» برگردید.
7. عمل بازدم را انجام دهید، پاها را در حالت «کوه» کنار یکدیگر بگذارید.
8. این حرکت را برای سمت مخالف تکرار کنید.

- 
- از این زنجیره می توان برای رفع خستگی یا خواب آلودگی استفاده کرد.



# بازی زنگ

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



- از هنرجویان بخواهید که روی نیمکت های خود بنشینند و نفس های آگاهانه بکشند.
- مربی در اتاق قدم می زند و زنگی را در برابر هنرجویی که ظاهراً از تمرکز آرام روی تنفس خود برخوردار است، به صدا درمی آورد.
- حالا آن هنرجو باید در اتاق قدم بزند و هنرجویان دیگر را زیر نظر بگیرد و زنگ را در برابر هنرجویی که ظاهراً از تمرکز آرام روی تنفس خود برخوردار است، به صدا در آورد.
- اگر عملکرد هنرجویان مطلوب باشد، می توانید از زنگ دوم، به عنوان چالش، استفاده کنید.

# قدم زدن آگاهی بخش

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



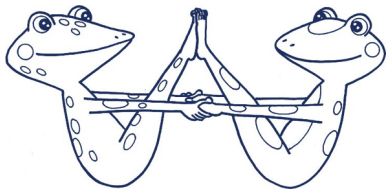
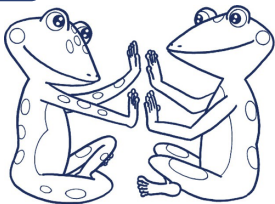
1. هنگام بلند کردن پا برای قدم برداشتن، عمل دم را انجام دهید.
2. هنگام پایین آوردن پا برای گذاشتن روی زمین، عمل بازدم را انجام دهید.
3. به لحظه برخورد پا با زمین دقت کنید.
4. به لحظه بلند شدن پا از زمین دقت کنید.
5. آیا می توانید به تک تک قدم ها دقت کنید؟

- 
- شاید استفاده از موسیقی حین قدم زدن آگاهی بخش در ایجاد آرامش موثر باشد.
  - از هنجویان بخواهید که حین قدم زدن آگاهی بخش از صحبت کردن یا ایجاد تماس چشمی خودداری کنند.
  - هنجویان باید روی زمین جلو پای خود متمرکز شوند. آنها توجه خود را روی حس پاهای خود متمرکز می کنند و به روند تنفس خود دقت می کنند.
  - می توانید آنها را تشویق به استفاده از تخیل کنید: روی شن، برف یا میله تعادل راه می روند. این حرکت باعث ایجاد تمرکز بر حرکت و می شود و سرگرم کننده است!
  - تمرین 5 دقیقه ای

# حرکت تقلید

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



- با همبازی
- هر جفت یک نفر را به عنوان پیشرو و یکی را به عنوان پیرو انتخاب می کند.
- مربی دستور تنفس (دم یا بازدم) را صادر می کند.
- پیشرو، بدون صحبت کردن، هر نفس را با یک حرکت همراه می کند و پیرو از او تقلید می کند.
- برای نشان دادن زمان جابجایی نقشها، از زنگ استفاده کنید.
- دوباره، دستور تنفس را صادر کنید تا پیشرو جدید حرکت ها را آغاز کند.
- می توانید محدودیت هایی برای حرکت تعیین کنید؛ مثلاً، باید نشسته باشید، در حالت ایستاده باید یک پا را روی زمین نگه دارید (بدون پریدن)، مراقب گروه های دیگر باشید و فضای امنی برای تمرین ایجاد کنید.
- از هنرجویان بپرسید: «چرا حرکت تقلید آگاهی بخش است؟»



1. در «حالت کوه» قرار بگیرید و تا زمانی که پیشرو دستور حرکت را صادر کند، بی حرکت بمانید؛ مثلاً «مجسمه، زانوها را خم کن و چمباتمه بزن» یا «مجسمه، از ناحیه کمر به سمت جلو خم شو».

2. پس از صدور دستور حرکت، مانند در حالت بی حرکتی مطلق و حفظ این حالت تا زمان صدور دستور حرکت بعدی از سوی پیشرو، چالش محسوب می شود.

3. در مدتی که مانند مجسمه بی حرکت می مانید، حتماً تنفس را انجام دهید!

---

قابل توجه نفر پیشرو:

- حرکاتی را امتحان کنید که سبب ایجاد آگاهی از مفاصل مختلف بدن شود.
- پیش از انتقال آگاهانه به حالت جدید، اجازه دهید تا سکون چند-ثانیه ای ایجاد شود.
- از هنرجویان بخواهید که تنفس و نگاه خود را یکدست کنند تا بتوانند تعادل خود را در موقعیت های دشوارتر حفظ نمایند.



# نگرش شکرگزاری

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت

1. در حالت راحت بنشینید و در صورت تمایل، چشمها را ببندید.

2. به چیزی/کسی که از حضور آن/او در زندگی خرسند یا سپاسگزار هستید، فکر کنید. محدودیتی درباره اشیا یا اشخاص وجود ندارد!

3. چند لحظه به نعمت حضور این شخص یا فرد فکر کنید.

4. اکنون به چیز یا شخص دیگری که از حضور آن/او خوشحال هستید، فکر کنید.

5. چند لحظه به نعمت حضور این شخص یا فرد فکر کنید.

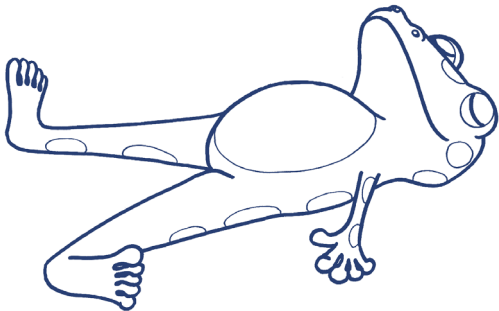
6. به حس خود توجه کنید.

- 
- هنگام معرفی این تمرین، بهتر است الگویی را به هنرجویان معرفی کنید و سپس از آنان بخواهید که تمرین را آغاز کنند.
  - گرفتن بازخورد از چند تن از هنرجویان در پایان تمرین بسیار سودمند است.

# استراحت هدفمند، قسمت 1

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



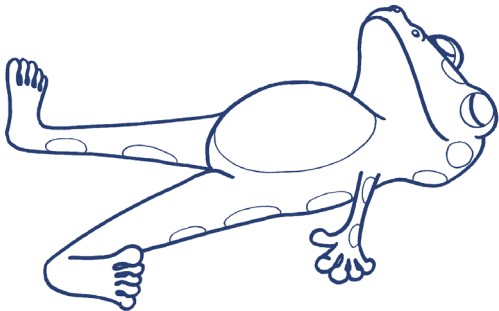
استراحت

1. روی زمین به پشت دراز بکشید. پاها را از هم باز کنید. کف دستها را به سمت سقف بگیرید و چشمها را ببندید.
2. توجه خود را به پیشانی معطوف کنید. در پیشانی احساس آرامش ایجاد کنید.
3. توجه خود را به چشمها معطوف کنید. در چشمها احساس آرامش ایجاد کنید.
4. توجه خود را به گونه ها و فک معطوف کنید. در گونه ها و فک احساس آرامش ایجاد کنید.
5. توجه خود را به گردن معطوف کنید. در گردن احساس آرامش ایجاد کنید.
6. توجه خود را به شانه ها معطوف کنید. در شانه ها احساس آرامش ایجاد کنید. (برای بازوها، مچها، دستها و انگشتان تکرار کنید.)
7. توجه خود را به سینه معطوف کنید. در سینه احساس آرامش ایجاد کنید.
8. توجه خود را به کمر معطوف کنید. محل تماس کمر با زمین (یا صندلی) را حس کنید.
9. توجه خود را به شکم معطوف کنید. دقت کنید که تنفس چگونه باعث بالا و پایین رفتن آرام شکم می شود.
10. توجه خود را به کفل ها معطوف کنید. در کفل ها احساس آرامش ایجاد کنید. (برای ران، زانو، مچ، کف پا و انگشتان تکرار کنید.)
11. آگاهی خود را روی تنفس متمرکز کنید و ببینید که جریان نفس را در چه قسمت هایی از بدن حس می کنید. شاید توجه شما به سوراخ های بینی معطوف شود. شاید نفس را در سینه حس کنید. شاید آن را در شکم حس کنید.

## استراحت هدفمند، قسمت 2

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



استراحت

**12.** ببینید که آیا واقعاً می‌توانید کاملاً آرام شوید یا خیر. شاید حتی متوجه تپش قلب در داخل بدن خود شوید.

**13.** اجازه دهید که هنرجویان چند لحظه در سکوت استراحت کنند.

**14.** زنگ را به صدا درآورید.

**15.** انگشتان دست و پا را به آرامی بجنبانید. نفس عمیقی بکشید و دستها را بالای سر ببرید. حین عمل بازدم، خود را آرام کنید.

**16.** چشمها را باز کنید و به آرامی به وضعیت نشسته بازگردید.

**17.** به احساس خود توجه کنید.

دراز بکشند که سر آنها به سمت مرکز دایره باشد. اگر دراز کشیدن آسان نباشد، هنرجویان می‌توانند «استراحت هدفمند» را در حالت نشسته روی نیمکت انجام دهید.

- هنرجویان با استفاده از یک حیوان عروسکی نرم توپر، به عنوان «رفیق تنفس»، می‌توانند راحت‌تر به آرامش برسند. رفیق تنفس می‌تواند روی شکم هنرجو قرار بگیرد تا هنرجو بهتر متوجه فرآیند تنفس شود.

- با چشم پوشی از برخی اعضای بدن، می‌توانید این تمرین را کوتاه‌تر کنید.

- هنرجویانی که دراز کشیدن به پشت برای آنان راحت نیست، می‌توانند روی شکم دراز بکشند. البته دراز کشیدن به پشت، به دلیل کارایی بالاتر در دستیابی به آرامش، وضعیت مطلوب این تمرین است و باید در اولویت قرار بگیرد.

- تمرین 5 دقیقه‌ای.

---

- در صورت مناسب بودن فضا، از هنرجویان بخواهید که در محیط دایره ای فرضی طوری

# گوش دادن به صدای زنگ

نرمش‌های  
محض  
مغزی

PreK-5



**1.** در حالت 'کوه نشسته' قرار بگیرید و دستها را روی رانها بگذارید.

**2.** چشمها را ببندید.

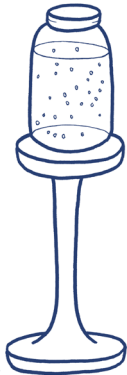
**3.** می خواهیم زنگ را به صدا درآورم. پس از قطع شدن صدای زنگ، چشمها را باز کنید.

**4.** زنگ را به صدا درآورید و صبر کنید تا هنرجویان چشمها را باز کنند (حدود 30 ثانیه).

**5.** دوباره زنگ را به صدا درآورید و فعالیت بعدی را آغاز کنید.

- 
- این تمرین -[دقیقه ای در تقریباً همه موقعیت ها سودمند است. این تمرین برای انسان جذابیت دارد. کافی است یک بار زنگ را به صدا درآورید. می بینید که همه هنرجویان به شما نگاه می کنند.





- در ابتدا، خمره ذهن را تکان دهید و در جلو کلاس بگذارید تا همه هنرجویان آن را ببینند.

- 
- می توانید به هنرجویان بگویید که بطری ذهن می تواند به رفع ناراحتی یا پریشانی کمک کند.
  - درخشش بطری را همان افکار خود فرض کنید. وقتی بطری را تکان می دهید، ذهن شما پر از افکار آشفته می شود. همزمان با آرام شدن، ته نشین شدن تدریجی آنها را ببینید.
  - توجه کنید که حتی توجه به لحظه تحریک شدن نیز می تواند زمینه ساز دستیابی شما به آرامش باشد.

- 
1. در حالت 'کوه نشسته' بنشینید.
  2. به جریان تنفس در داخل بدن دقت کنید.
  3. تا زمان ته نشین شدن جرقه ها در کف خمره ذهن، به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید.
  4. به حس خود توجه کنید.



1. چشمها را ببندید.
2. قصد دارم زمان سنج را روی 45 ثانیه تنظیم کنم.
3. در ذهن خود، مواردی را که در مدت نشستن ساکت (می شنوید، حس می کنید، به ذهنتان می رسد) فهرست کنید.

---

- در پایان از هنرجویان بخواهید که تجربه خود را بیان کنند.

# تفکر یک-دقیقه ای

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. پیش از خروج از مدرسه، یک دقیقه وقت صرف تأمل و تفکر درباره امروز کنید.
2. پشت میز یا روی زمین، راحت بنشینید.
3. آیا کارهای امروز باعث خوشحالی شما شد؟ حدود 20-30 ثانیه به آنها فکر کنید.
4. بابت دستاوردهای خود، احساس لذت کنید.
5. آیا این امکان وجود داشت که کارها را به روش بهتر یا متفاوتی انجام دهید؟ اشتباه رفتاری یا عملی اشکالی ندارد.
6. می توانید فردا، با ذهن شاداب و تنفس یکدست، دوباره امتحان کنید.

# کروکودیل خوابیده

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



استراحت

1. هنرجویان پشت میزهای خود می نشینند.
2. دستها را در حالت ضربدری نسبت به هم روی میز بگذارید.
3. سرتان را روی دستها بگذارید. می توانید پیشانی را پایین نگه دارید یا سرتان را به یک سو بچرخانید.
4. هنگام استراحت، به تنفس خود دقت کنید. جریان تنفس را بیشتر در چه نقطه ای احساس می کنید؟

- 
- اگر روی زمین هستید، کروکودیل خوابیده را می توانید در حالت خوابیده روی شکم انجام دهید. از هنرجویان بخواهید که دستها را به حالت ضربدری نسبت به یکدیگر قرار دهند، 'با دستها بالش بسازند' و طوری دراز بکشند که سر روی دستها قرار بگیرد.





- STOP تمرینی است که برای پرداختن به خود-نظمی، در صورت روبرو شدن با احساسات شدید، طراحی شده است.
- هنرجویان این چهار مرحله را می گذرانند: S-T-O-P
- بهتر است این تمرین را پیش از روبرو شدن هنرجویان با احساسات شدید انجام دهید تا بتوانند آن را هنگام قرار گرفتن در این وضعیت اجرا کنند.
- تمرکز اصلی بر تقویت مهارت های مشاهده هنرجویان و توانمندسازی آنان در زمینه گرفتن تصمیمات آگاهانه است.
- در فرآیند مشاهده، فقط احساسات درونی خود را پایش می کنیم و درباره خوشایند یا ناخوشایند بودن آنها اظهار نظر نمی کنیم.
- برای کاوش بیشتر، از هنرجویان بپرسید که کیفیت تنفس آنها هنگام بروز حالات خنده، هق هق، اضطراب، ترس، خشم، آرامش، شگفت زدگی یا یکه خوردن چگونه است.
- زیر دو ویژگی مهم تمرین ذهن آگاهی خط بکشید:
  1. تمرین مستمر-پیوسته تلاش کنید!
  2. از لحظات آگاهی بخش درس بگیرید و چندان به خودتان سخت نگیرید.

---

\*Elisha Goldstein, "استرس دارد؟ S.T.O.P.", آگاهی بخش، 29 می، 2013.

# خیره شدن به انگشت شست

نرمش‌های  
محض  
مغزی

K-5



1. در حالت 'کوه نشسته' قرار بگیرید و دستها را روی رانها بگذارید.

2. به آرامی به پایین نگاه کنید و به انگشت های شست دست خیره شوید.

3. سعی کنید، تا زمان شنیدن دوباره صدای زنگ، نگاه تان را از انگشتان بردارید.

- 
- زنگ را به صدا درآورید... و 30 ثانیه صبر کنید.
  - زنگ را دوباره به صدا درآورید و از هنرجویان

باز خورد بگیرید. آیا آنها توانستند نگاه خود را در کل آن مدت روی انگشتان شست حفظ کنند؟ اگر بله، چطور این کار را انجام دادند؟ آیا با عوامل مختل کننده تمرکز روبرو شدند؟

- این تمرین مکمل "گوش دادن به صدای زنگ" است، با این تفاوت که بیشتر بر حس بینایی متمرکز است تا حس شنوایی. می توانید هر دو تمرین را پیشنهاد کنید و از هنرجویان بپرسید که احساس آنها در حالت چشم-باز با حالت چشم-بسته چه تفاوتی دارد.