



Atividade de Atenção Plena

O silêncio ajuda-me

Ao dar início à nossa meditação escolhe um lugar calmo onde não sejas interrompido. Senta-te confortavelmente, coloca as tuas mãos, com as palmas viradas para cima sobre os joelhos ou então podes mesmo deitar-te. Fecha os olhos e procura mantê-los fechados até ao final da meditação.

Vais-te focar agora na tua respiração, procura sentir o ar a entrar pelo nariz na inspiração e a sair na expiração.

Vais agora imaginar-te num local muito silencioso, muito calmo e vais perceber os sons que estão presentes nesse local, isso mesmo. Procura saber se ouves muitas coisas ou se pelo contrário é um espaço mais silencioso, com menos ruído. Percebe que quando encontras silêncio isso faz com que tu te sintas mais calmo, mais sereno. E que no silêncio também conseguimos encontrarmo-nos, mais próximos de nós próprios, do nosso corpo, das nossas sensações. Possivelmente até consegues ouvir e sentir o teu coração e tudo isso graças ao silêncio. Achas que quando estás num local com muitos ruídos, muito barulho consegues sentir calma, consegues estar sereno? Claro que não!

Por isso, já sabes quando precisares de te sentir calmo, quando precisares de estar um bocadinho sozinho, procura um sítio, um espaço agradável, com muito pouco ruído, sentas-te, fechas os olhos e fica apenas a saborear. O silêncio é bom, sabias? Agora que já ficaste um pouco mais calmo e já aproveitaste este silêncio podes começar a mexer devagarinho os teus pés, as tuas mãos, o teu tronco, se quiseres até podes espreguiçar-te, isso, e abrir devagarinho os teus olhos e lembrares-te que o silêncio é uma coisa que podemos usufruir para nos acalmar um pouco.

Ouve aqui: https://www.youtube.com/watch?v=wLMmY_dcwsY



Atividade a dois



Olhar em silêncio

Quanto tempo consegues estar em silêncio sem te distraíres? Vamos experimentar?

Então a pares, vamos olhar nos olhos do outro, e tentar mantermo-nos em silêncio o máximo de tempo possível. Ganha quem aguentar mais tempo!

Podem até usar um cronómetro e tentarem bater o vosso próprio recorde!

Ao te focares no outro e no silêncio, estás a consciencializar-te do momento presente.

Podes até ficar mais atento à tua respiração e às tuas emoções.

No final da atividade reflete em conjunto:

- Gostaram desta atividade?
- O que foi mais difícil e porquê?

PAIISE



Atividade para a família

“Um, dois, três, macaquinho do silêncio!”

Em família, num local amplo, sem grandes obstáculos, vamos jogar ao “um, dois, três, macaquinho do silêncio”, mas sempre com o foco no silêncio, atenção! Ninguém pode falar!

Vamos lá então às regras do jogo!

Um jogador encosta-se à parede virado de costas para os outros jogadores e diz “1,2,3 macaquinho do silêncio!”, enquanto os outros correm ou avançam em direção à parede, quando o jogador que está na parede se vira, os outros jogadores têm de ficar “congelados”, em estátua. Imóveis e sem falar! O primeiro a falar ou a mexer-se, volta para trás, e ganha quem conseguir chegar à parede dentro das regras referidas.

Agora vamos refletir em conjunto!

- Gostaram da atividade?
- O que foi mais fácil e o que foi mais difícil? Para quem ganhou, qual foi a estratégia para o conseguir e para quem perdeu, o que poderia ter feito diferente?

Vamos tornar-nos profissionais do silêncio?! Aperfeiçoa a tua técnica, poderá ser útil para a meditação e para a auto-regulação do comportamento, ajudando-nos a acalmar de forma divertida. Sim, porque o silêncio também pode ser divertido!



Atividade de artes plásticas

A magia das mandalas consiste em deixarmo-nos levar pelo inconsciente, sem nos preocuparmos com o resultado final do desenho. Isto é, sem julgar se está a ficar bonito ou feio...

Nós só precisamos estar presentes e focados, dando-nos a liberdade de colorir como queremos.

Assim, vamos dar-te como sugestão a possibilidade de pintares uma mandala.

