

Waves for Change Take 5

Asemhaling oefeninge is 'n goeie manier om ons te help kalm, fokus en ontspan.

By Waves for Change leer ons, ons mentors en kinders om die 'Take 5' asemhaling oefening by die huis, op die strand, by die werk of skool, (of waar ookal!) te gebruik om te kalm en ons gevoelens te beheer.

Die 'Take 5' kan ons ook help om op ander dinge te fokus wanneer ons bang, benoud of oorweldig voel. Wanneer ons op ons liggame en/of ons omgewing fokus, in plaas van op ander oorweldigende gevoelens, gee ons ons brein en liggaam 'n kans om te kalm. Wanneer ons kalm is, voel ons beter, ons is gesonder, en kan beter besluite maak oor wat ons sê en doen.



Hier is die stappe om n 'Take 5' te neem:

1. Laat almal gemaklik sit, met hulle oë toe.
2. Almal haal diep asem in deur die neus, vir vier tellings. Hierdie moet n stadige, diep asem wees, maar nie te stadig dat enige iemand uit asem raak of benoud voel nie.
3. Haal dan asem uit deur jou mond, vir vier tellings.
4. Soos jy weer diep deur jou neus asem inhaal, raak bewus van die geluide om jou. Luister versigtig na die geluide. Moenie bekommerd wees oor jou gedagtes nie - laat hulle kom en gaan. Haal dan weer asem uit deur jou mond vir vier tellings: 1, 2, 3, 4.
5. Haal weer diep asem in deur jou neus en raak bewus van al die sensasies in jou liggaam. Voel jy warm, of koud? Wat sê jou lyf vir jou? Haal asem uit, en fokus net jou aandag op wat binne jou liggaam gebeur. Neem weer 'n diep asem in deur jou neus, maak jou longe vol en laat jou gedagtes kom en gaan sonder om oor hulle te bekommer. Haal asem uit deur jou mond.
6. Dit is nou tyd vir die laaste asem. Haal diep asem in deur jou neus vir vier tellings: 1, 2, 3, 4. En hou jou asem in. Hou jou asem in vir vier tellings en voel die asem in jou longe. Fokus jou energie op hierdie gevoel...en laat die lug dan uit deur jou mond. Wanneer jy reg is, kan jy jou oë stadig oop maak.
7. Dink oor hoe jy nou voel na die 'Take 5'. Kalm? Ontspanne? Vol energie? Gefokus?

Onthou, jy kan die 'Take 5' enige plek en enige tyd doen wanneer jy voel jy het dit nodig om jou en jou vriende en familie te help om kalm en sterk en 'bananas' te voel.