



Desafios e curiosidades para toda a família. Princípios de Mindfulness, desenvolvimento consciente e neuroplasticidade.

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

Atenção, atenção! Descobre os sentidos



PRINCÍPIO DA SEMANA

“Deixar ir ou despego: é atitude que permite à experiência fluir naturalmente naquilo que é. Permitir que os pensamentos, as situações, tal como as emoções, vão e venham. É uma forma de deixar a experiência ser exatamente como é, aceitar. Fazemos isto todos os dias ao adormecer. Basta aplicar isso em algumas situações, acordado.”

Jon Kabat-Zinn

Sistema Nervoso (SN)

SABIAS QUE?

A Propriocepção é um mecanismo de autopercepção do corpo e movimento. Estabelece um fluxo contínuo de informações sensoriais recebidas pelos receptores encontrados nos músculos, tendões, nas articulações e no ouvido interno, explicando a posição do corpo e do movimento. Há quem defenda que é o sexto sentido.

Somos extraordinariamente sensíveis!

Antes de uma tarefa ou de uma atividade em conjunto.
Atenção! Atenção!
Descobre os sentidos sem cair no chão!
Escolhe uma posição de equilíbrio, podes estar em árvore, equilibrado só num pé ou em avião!
Só não podes estar com os dois pés no chão!
Já escolheste a posição?
Mantem-te nela!
Respira profundamente e fecha os olhos.
Atenção, atenção... descobre o que consegues cheirar?
Atenção, atenção... descobre o que sentes tocar na tua pele?
Atenção, atenção... descobre o que consegues ouvir?
Atenção, atenção... abre os olhos e diz-nos o que consegues ver?
Isto tudo sem cair no chão, sempre na mesma posição!
Respira profundamente e troca com quem te está a observar...
Repete em posições diferentes. Podes aumentar o grau de dificuldade.

Podem respirar profundamente e continuar a rotina. Trabalhar o amor, em casa (TAC).

BENEFÍCIOS:

Estimula a propriocepção e o equilíbrio;
Melhora a concentração e o foco.

Comenta, partilha o teu momento, questiona e segue em:



CM-RIOMAIOR.PT

f/MUNICIPIODERIOMAIOR

AUTORA: Rita Figueiredo

FONTES: “Onde quer que vás é aí que estarás” de Jon Kabat-Zinn. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, volume 34, capítulo 4, Março de 2010.
“Áreas de abrangência da propriocepção: um estudo preliminar” (Dörr Vogt et al), EFDeportes.com. Buenos Aires, Nº 166, Março de 2012.