



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

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

Salta, toca e sente! Quente ou Frio?



PRINCÍPIO DA SEMANA

“**Não Esforço:** deixar as coisas acontecer, como irão acontecer (...) Não significa que não vais fazer coisas, ao contrário, significa que o que quer que estejas a fazer, fá-lo realmente, vais estar a ser enquanto fazes, e portanto com uma sabedoria muito maior, com uma adequação muito maior para a situação. Este conceito está ligado à confiança. Não deve ser confundido com letargia ou inércia.” Jon Kabat-Zinn

Sistema Nervoso

SABIAS QUE?
(SN)

Recetores sensoriais, localizados nos órgãos dos sentidos têm capacidade de receber um estímulo e transformá-lo em impulso nervoso. Fazem parte do sistema somatossensorial, medeia sensações: tato, pressão, vibração, posição dos membros, calor, frio, dor, que são traduzidas a recetores localizados dentro da pele ou dos músculos e retransmitidas para uma variedade de alvos no sistema nervoso central que interpretam e vão despoletar uma resposta.

Somos extraordinariamente Sensíveis!

Desafio de energia. Deve ser realizado, preferencialmente de manhã.

Junta-te pelo menos a outra pessoa da tua casa. Coloquem-se frente a frente com os pés descalços. Sentem-se de forma a que consigam ter os pés a tocar um no outro.

Respirem profundamente e percebam as diferenças de temperatura entre os vossos pés, permaneçam 1 minuto.

De seguida, mantendo-se frente a frente vão saltar o mais alto que conseguirem, repetem o salto 5 vezes (mantendo a respiração profunda).

Voltam a sentar de forma a que os vossos pés se toquem. Percebam se houve alteração na temperatura. Percebam quais as sensações diferentes, um no outro. Sentem a velocidade dos batimentos)? Respirem profundamente para recuperar o ritmo.

Repitam pelo menos 3 vezes.

No final podem deitar-se e permanecer até ser confortável, mantendo os pés em contacto, percebendo as diversas sensações de temperatura e ritmo.

Trabalha o amor, em casa (TAC).

BENEFÍCIOS:

Melhora a concentração e o foco; Melhora a interpretação dos estímulos; Potencia o toque saudável.



Comenta, partilha o teu momento, **questiona** e **segue**



1 MINUTO PRESENTE

Qual é a **temperatura** que sentes no teu **corpo**?

Nos teus **pés**, sentes **frio** ou **quente**?

Percorre o teu corpo com esta **descoberta**. Presta atenção às **sensações** de temperatura de todo o teu corpo. Qual a temperatura das partes do corpo que estão em contacto com a **roupa**? E em contacto com o **ar**? São sensações homogenias ou sentes diferenças significativas, por exemplo do tronco para as extremidades do corpo?

Percebe e **acolhe** todas as sensações de temperatura que te invadem.

Podes prestar atenção à temperatura das superfícies **externas** que estão contacto com o teu corpo e quais as sensações que te transmitem.

PARABÉNS!

Estás mais consciente da tua temperatura.