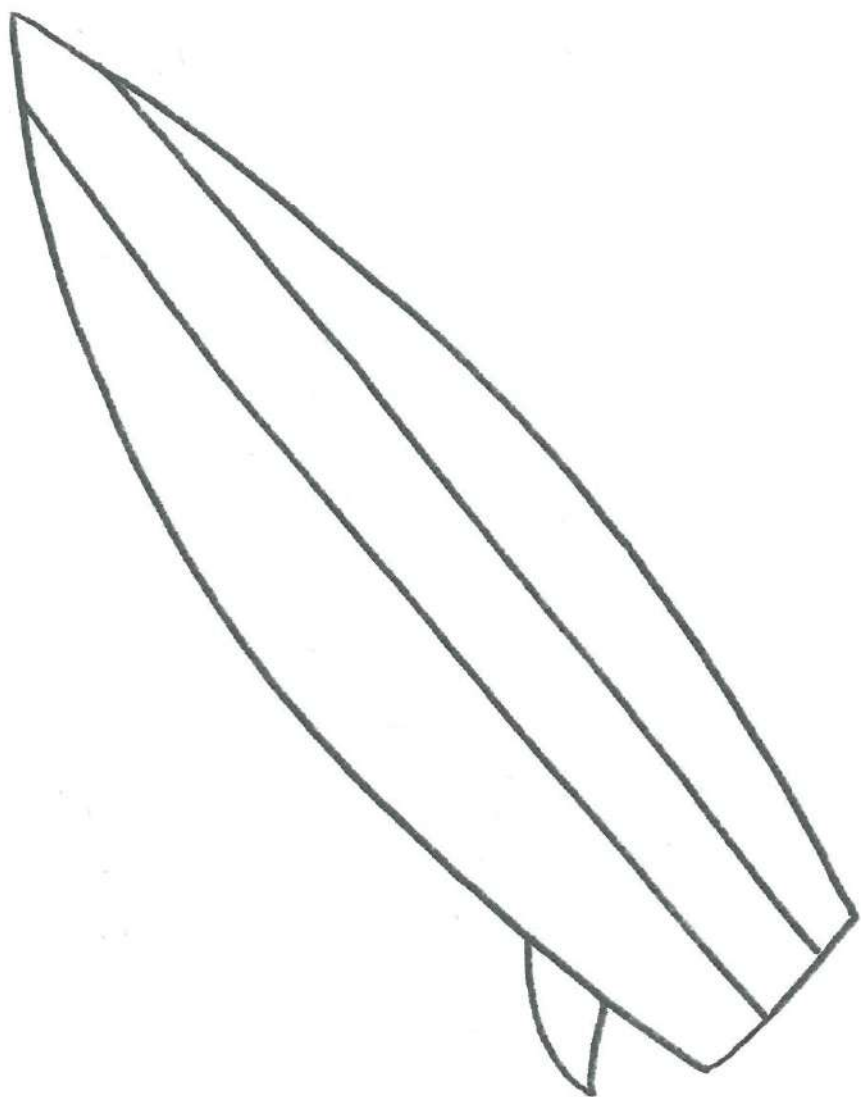




فصل اول  
تنفس جادویی



## بازی ۱

### موج سواری با سنگ

آیا می دانستید که نفس کشیدن به صورت عمیق پیامی خاص به مغز می فرستد که به ما کمک کند تا آرام و متمرکز باشیم؟ می توانیم هر زمانی که به آرامش و تمرکز بیشتری نیاز داشتیم، تنفس عمیق شکمی انجام دهیم. این بازی به شما کمک می کند تا شیوه تنفس عمیق شکمی و کنترل تنفس را یاد بگیرید.

این بازی را می توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

وسایل مورد نیاز: کاغذ، مداد، چند ماژیک، قیچی و تکه سنگی کوچک یا اسباب بازی کوچک.

۱. یک تخته موج سواری روی کاغذ ترسیم کنید یا از روی تصویری که در صفحه قبل آمده است آن را رسم کنید. در صورت تمایل می توانید تخته موج سواری را با ماژیک رنگ آمیزی کنید.
۲. تخته موج سواری را با قیچی ببرید.
۳. به صورت صاف به پشت دراز بکشید و با دقت تخته موج سواری را روی شکم خود قرار دهید. سپس تکه سنگ کوچک یا اسباب بازی کوچک را روی تخته موج سواری قرار دهید.
۴. حالا بر روی تنفس خود متمرکز شوید. نفس های عمیق تر بکشید تا موج های بزرگ تری برای موج سواری ایجاد کنید؛ اما حواستان باشید! کسی برنده است که بتواند موج های بزرگ تری را ایجاد کند؛ بدون اینکه سنگ از روی تخته موج سواری بیفتد. اگر به تنهایی بازی می کنید، سعی کنید با تنفس خود موج هایی بزرگ درست کنید بدون اینکه سنگ از روی تخته موج سواری بیفتد.
۵. این تمرین را ادامه دهید! هر چه بیشتر تنفس شکمی را تمرین کنیم، تنفسمان راحت تر می شود و می توانیم در مدرسه، خانه یا هر جایی دیگر تنفس عمیق شکمی انجام دهیم.

## بازی ۲

### در قلب من

این بازی تنفسی به فرد کمک می‌کند تا با افرادی که برایش مهم هستند احساس پیوند (ارتباط) کند. اگر با دیگران احساس پیوند کنیم، احساس امنیت به ما دست می‌دهد. وقتی که احساس امنیت کنیم، می‌توانیم انتخاب‌های امن‌تری داشته باشیم، اراده خود را نیز در جهت انجام دادن کارهای تازه به کار بیندیم و می‌توانیم دوستانی جدید پیدا کنیم. این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن ۳ تا ۵ دقیقه است.

وسایل مورد نیاز: بالش‌ت یا جای نرمی برای نشستن.

۱. در جایی نرم و مناسب بنشینید. سعی کنید جایی آرام و بدون سر و صدا باشد.
۲. دستان خود را با وصل کردن انگشتان شست و اشاره به شکل قلب در بیاورید، درست مانند تصویر صفحه بعد. دستان خود را به همان شکل، در بالای قفسه سینه و روی قلب خود بگذارید.
۳. چشمانتان را ببندید و افرادی را تصور کنید که برای شما مهم هستند؛ مانند معلم، پدر، مادر، عمه، خاله، دایی، عمو، پدر بزرگ، مادر بزرگ، دوست یا هر کسی که به شما کمک می‌کند تا احساس ایمنی و خاص بودن داشته باشید.
۴. در حالی که فکر می‌کنید فرد مورد نظر همراه شما است، به آرامی تنفس عمیق شکمی انجام دهید.
۵. همان‌طور که تنفس عمیق شکمی انجام می‌دهید، سعی کنید با دستان خود (که روی قلبتان است) ضربان قلب خود را احساس کنید. البته احساس ضربان قلب دشوار است و به تمرکز بالایی نیاز دارد.
۶. به تنفس عمیق شکمی و فکر کردن به همان شخص خاص ادامه دهید تا کاملاً به آرامش برسید.
۷. به خاطر داشته باشید، می‌توانید هر کسی را که دوست دارید در قلبتان داشته باشید، حتا زمانی که در کنار شما نیست یا نمی‌توانید او را ببینید. احساس ایمنی و صمیمیت، باعث خوشحالی و اعتماد به نفس در شما می‌شود.





### با تنفس از عنکبوت نگهداری کنید

این بازی به شما کمک می‌کند تا همزمان بتوانید به بدن و تنفستان توجه کنید؛ این تمرین به شما کمک می‌کند تا آرام‌تر باشید.

این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن حدود ۵ دقیقه است.

وسایل مورد نیاز: کاغذ، مداد یا ماژیک.

۱. بر روی کاغذ تصویر عنکبوت با تار آن را ترسیم کنید. در صورت تمایل می‌توانید از روی تصویر صفحه قبل بکشید.
۲. تصور کنید که عنکبوت می‌خواهد به جایی دیگر در داخل اتاق حرکت کند. به اطراف نگاه کنید و جایی امن را برای عنکبوت پیدا کنید.
۳. حالا فرض کنید شما باد هستید که می‌خواهد عنکبوت را جابجا کند. برای اینکه عنکبوت به لانه جدیدش حرکت کند به نفس‌های آرام و عمیق شما نیاز دارد.
۴. عنکبوت و تار آن را در کف دست بگذارید؛ سعی کنید تعادل آنها در کف دست شما حفظ شود.
۵. فقط وقتی می‌توانید راه بروید که نفس خود را آهسته بیرون می‌دهید، چون این باد (بازدم) است که شما و عنکبوت را حرکت می‌دهد.
۶. در حالی که با احتیاط به سمت لانه جدید عنکبوت می‌روید، مدام نفس‌های عمیق شکمی و آهسته بکشید. اگر خیلی سریع راه بروید یا خیلی سریع نفس بکشید، باد، عنکبوت را از کف دست شما به زمین می‌اندازد و باید بازی را دوباره شروع کنید.
۷. کسی برنده بازی است که با تمرکز بر راه رفتن و نفس کشیدن، عنکبوت را زودتر به جایی امن برساند. اگر به تنهایی بازی می‌کنید در صورتی برنده بازی می‌شوید که بتوانید عنکبوت را بدون اینکه از کف دستتان بیفتد به لانه جدیدش برسانید. حتماً اگر عنکبوت را به زمین انداختید، ناامید نشوید! هر چه بیشتر تنفس عمیق شکمی را تمرین کنید و هر چه بیشتر بر حرکات بدنی آرام تمرکز کنید، بهتر می‌توانید این بازی را انجام دهید.

## بازی ۴

### تنفس کوهستانی

این بازی به شما کمک می‌کند تا نیرومند و مانند کوه باشید که استوار و متصل به زمین است. هنگامی که نیرومند باشید و احساس پیوند به چیزی یا کسی داشته باشید، بهتر می‌توانید هیجانات خود را کنترل کنید.

این بازی را می‌توان به صورت فردی یا گروهی انجام داد و مدت زمان لازم برای اجرای آن حدود ۵ دقیقه است.

آنچه نیاز دارید: تخیل خودتان.

۱. بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید، دست‌ها را بالای سر ببرید و کف دست‌ها را طوری روی هم قرار دهید که انگشتانان رو به بالا قرار گیرند. این وضعیت، شما را به شکل مثلث در می‌آورد که انگار کوهی بزرگ و مستحکم هستید.
۲. کوه‌ها در مقابل باد و طوفان استوار هستند. فرض کنید که تندبادی شدید به سمت شما می‌وزد. هوای کوهستان پاک و تازه است.
۳. از راه بینی همه هوای کوهستان را به داخل شکم خود بکشید.
۴. در حالی که دستان خود را بالا نگه داشته‌اید، به شکم خود نگاه کنید و حرکات آن را هنگام نفس کشیدن ببینید.
۵. بدون اینکه تعادل خود را از دست بدهید به‌طور مداوم نفس عمیق بکشید. به خاطر داشته باشید که کوه‌ها خیلی استوارند و تعادل خود را از دست نمی‌دهند!
۶. برنده این بازی کسی است که تعادل خود را حفظ کند، مدام هوا را به درون شکمش بکشد و مانند کوه استوار بماند. اگر به تنهایی بازی می‌کنید، سعی کنید چند بار تنفس عمیق شکمی انجام دهید و مانند کوه استوار بمانید.