

# POZYCJA MĘDRCA

(REGULACJA EMOCJI POPRZECZ OPANOWANIE CIAŁA)



## **Przebieg ćwiczenia:**

Osoba prowadząca opowiada historię związaną z ćwiczeniem: „Pozycja mędrca, którą chcę wam dziś pokazać, wiąże się z dawną chińską tradycją poszukiwania spokoju i równowagi. Dawno temu mistrzowie, przekazując wiedzę swoim uczniom, nauczali, jak uspokoić się po zmartwieniu, kłótni czy zdenerwowaniu. Usiądźcie po turecku i skrzyżujcie ręce na klatce piersiowej, językiem dotknijcie podniebienia i zamknijcie oczy. Posiedzimy tak chwilę w milczeniu”.

Ćwiczenie to w innej wersji zwane jest pozycją Coocka lub Dennisona (w kiniezjologii edukacyjnej) i może być stosowane w tym wydaniu przez nauczycieli po odpowiednim szkoleniu.

Pozycję mędrca można zalecać dzieciom indywidualnie, w razie pojawienia się u nich silnych emocji negatywnych, lub grupowo, w sytuacji konfliktu – dla wyciszenia.