

Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน



Reflect, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

สนทนาภาษากาย

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

08 Apr 2020

กลับมาฟังเสียงของร่างกาย ปล่อยให้ร่างกายได้แสดงออก ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกตามเสียงดนตรีอย่างเป็นอิสระ

ช่วงเวลา : ช่วงเวลาที่สะดวกระหว่างวัน

อุปกรณ์ : เพลงบรรเลง / ห้องว่าง (เงียบและกว้างพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ)

วิธีการ

1. มองหาพื้นที่ว่างๆ หรือห้องในบ้านที่เราสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ อยู่ในห้องคนเดียว ทำใจให้สงบ ผ่อนคลาย
2. เปิดเพลงบรรเลง (มีแต่ดนตรี ไม่มีเนื้อร้อง) ขยับตัว แขนขา ปล่อยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวตามใจอย่างเป็นอิสระ ไม่ต้องสนใจท่าทางว่าเป็นอย่างไร

3. ระหว่างการเคลื่อนไหวร่างกาย ขอให้เราได้รับรู้ท่าทางและการเคลื่อนไหวของร่างกาย เชื่อมโยงเข้ากับความรู้สึกภายในใจของเรา ทุกการเคลื่อนไหวนั้นมีความหมายในแบบของเราเอง ไม่มีผิดไม่มีถูก
4. ระหว่างการเคลื่อนไหว อาจจะหลับตาเพื่อความสบายใจ สามารถใช้เวลาได้เท่าที่เราต้องการ

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน : กิจกรรมทบทวน สะท้อนความรู้สึกนึกคิดและใคร่ครวญชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเอง

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตนเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand