# Tarraing Anáil

## Teicnící Féinrialúcháin agus Suaimhnis do Leanaí

Cártaí Gníomhaíochta Inchlóite agus Cleachtaí Samhlaithe Treoraithe do Leanaí de gach Aois

PDST
Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

# An Clár Ábhar


**Teicnící Análaithe do Leanaí 3**

Análú na hEilifinte 4

Análú na Gréine 5

Análú Tóg 5 6

Análú na Bumbóige 7

Análú an Aigéin 8

Análú na Nathrach 9

Análú Droim le Droim 10

Análú an Teidí 11

Análú na nGuaillí 12

Análú an Bhogha Báistí 13

Machnamh – Gníomhaíocht Dialainne 14

Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú na Réalta 15

Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú an Bhogha Báistí 16

Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú Ceathartha 17

Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú Surfála 18

**Ag tacú le folláine mhothúchánach leanaí le cleachtaí samhlaithe 19**

Am ar an Trá 20

Deireadh an Bhogha Báistí 21

An Fhuaim faoin Tuath 22

Ag Éisteacht leis an nGaoth 23

Teach na gCruthanna 24

Siúlóid sa Choill 25

Suaimhneas Cois Farraige 26

Muinín sa Chorpoideachas 27

An Paraisiút 28

An Teach Crainn 29

Luailí Aireacha 30

Marcaíocht ar Bhalún Aer Te 31

Sonas 32

M'Inchinn 33

Gníomhartha Fánacha Cineáltais 34

Iontas na Beatha 35

An Leagan is Fearr Díom Féin 36

Ag Plé le hImní 37

Seasamh agus Glacadh Liom Féin 38

An Traein Chodlatach 39

Bíonn Torthaí ar 123 Chinntí 41

Ag Éisteacht leis an nGaoth 42

Teach na gCruthanna 43

Marcaíocht ar Bhalún Aer Te 44

Sonas 45

M'inchinn 46

Gníomhartha Fánacha Cineáltais 47

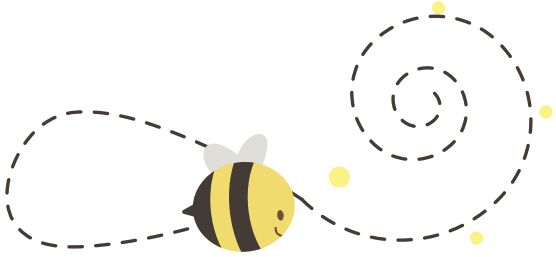
Iontas na Beatha 48

An Leagan is Fearr Díom Féin 49

Ag Plé le hImní 50

Seasamh agus Glacadh liom féin 51

Bíonn Torthaí ar Chinntí 52

# Teicnící Análaithe do Leanaí

## Féinrialúchán, féinfheasacht agus féinmhuinín a thógáil

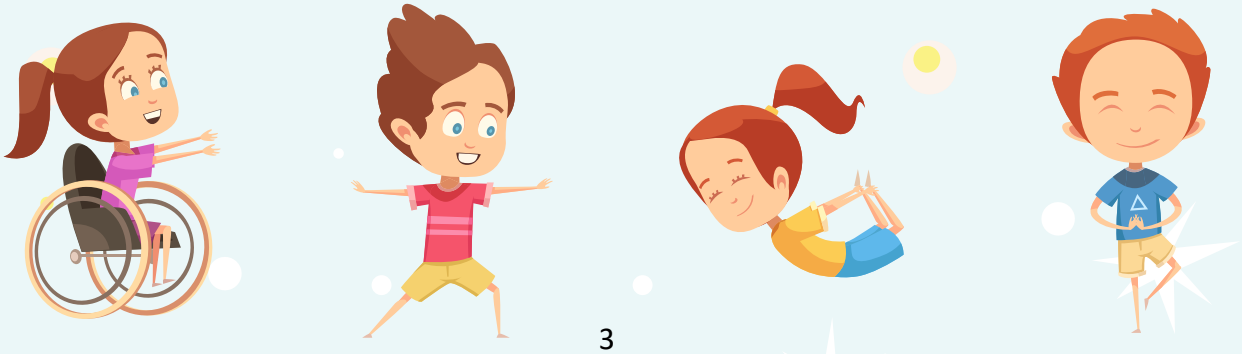
*Is uirlis féinrialúcháin úsáideach é éirí feasach ar an anáil agus foghlaim leis an t-análú a smachtú a ligeann do leanaí guaim a chur orthu féin, staidiúir mhaith a fhorbairt, a scíth a ligean, agus iad féin agus daoine eile a thuiscint níos fearr.*

Is minic a léirítear an riocht ina bhfuilimid sa saol lenár n-análú. Cuirtear gach smaoineamh agus mothúchán in iúl i bhfoirm suaimhnis nó teannais, síochána nó imní, oscailteachta nó eagla, agus bíonn freagra bithcheimiceáin sa chorp dá bharr. Sa ghnáthchaint freisin tá an-chuid nathanna a bhaineann leis an ngaol idir an corp, an meon agus an t-análú: tarraingíonn tú d'anáil, baintear an anáil díot, bíonn tú rite as anáil, bíonn an anáil i mbarr do ghoib, faigheann tú d'anáil ar ais, etc. Má tá tú ar do shuaimhneas, bíonn an anáil rialta, domhain agus socair. Má tá suaitheadh i do shaol, áfach, bíonn an anáil éadomhain, tapa agus neamhrialta. Is féidir linn teicnící análaithe a úsáid chun meon socair a chruthú.

Is féidir le leanaí teicnící análaithe a úsáid chun dul i ngleic le himní, le fearg agus le teannas. Is féidir a mhúineadh dóibh le feasacht ar an anáil a úsáid i gcúinsí strusmhara ar nós scrúduithe agus trialacha, coimhlintí nó bulaíochta, mar aon le taibhiú nó láithriú a dhéanamh os comhair a gcomhscoláirí agus a dtuismitheoirí. Féadann teicnící análaithe cabhrú le leanaí freisin tuiscint a fháil ar a mothúcháin féin ar nós imní, feirge nó buartha agus ar na freagraí fiseolaíocha ar na mothúcháin sin sa chorp ar nós tinneas boilg, tinneas cinn agus tuirse.

Ba cheart leanaí a spreagadh chun straitéisí análaithe a fhorbairt a fhéadann siad a úsáid ag am ar bith, in áit ar bith. Cuimhnigh, téann an anáil i ngach áit leat! Cabhróidh na straitéisí seo leo a scíth a ligean agus socracht agus síocháin a aimsiú nuair a thagann siad ar mhothúcháin iomarcacha nó ar chúinsí dúshlánacha.

Is féidir le leanaí de gach aois, agus le daoine fásta freisin, na gníomhaíochtaí análaithe a leanas a úsáid. Ba cheart leanaí a spreagadh chun a gcleachtas análaithe a thógáil go mall i dtosach, ag tosú le trí anáil agus á fhorbairt go dtí an méid a theastaíonn i gcás ar leith. Nuair a bhíonn cleachtas análaithe forbartha ag leanaí mar scil féinrialúcháin, d'fhéadfadh gur mhaith leo a dteicnící análaithe nua féin a chruthú bunaithe ar ainmhithe nó ar an dúlra.



# Análú na hEilifinte

## Teicníc Análaithe na hEilifinte

**Seas** le do chosa i bhfad ó chéile. Snaidhm do mhéara ina chéile os do chomhair. Análaigh isteach trí do shrón, ag síneadh do dhá lámh i bhfad os cionn do chinn, ar nós eilifinte ag ardú a trunca. Análaigh amach trí do bhéal agus ag an am céanna crom chun cinn, ag luascadh do lámh síos idir do dhá chos.

# Análú na Gréine

## Teicníc Análaithe na Gréine

**Suigh** go compordach le do lámha ag luí go réidh ar do ghlúin. Análaigh isteach, ag síneadh lámh amháin suas chun greim a fháil ar sholas na gréine. Análaigh amach trí do bhéal le fuaim láidir ‘ha’ agus ag an am céanna tarraing solas seo na gréine síos i dtreo do chroí. Análaigh isteach agus sín lámh eile suas san aer. Análaigh amach le fuaim ‘ha’, agus tarraing solas na gréine i dtreo do chliabhraigh.

# Análú Tóg 5

## Teicníc Análaithe Tóg 5

**Suigh** go compordach, le do lámha ag luí ar do ghlúin. Oscail lámh amháin os do chomhair, agus cuir corrmhéar na láimhe eile ag bun d'ordóige. Análaigh isteach, rianaigh do mhéar suas go barr d'ordóige. Análaigh amach, rianaigh do mhéar síos ar thaobh eile d'ordóige chuig bun do chorrmhéire. Déan arís é i gcomhair gach méire – análaigh isteach chuig barr na méire, análaigh amach chuig bun na méire.

# Análú na Bumbóige

## Teicníc Análaithe na Bumbóige

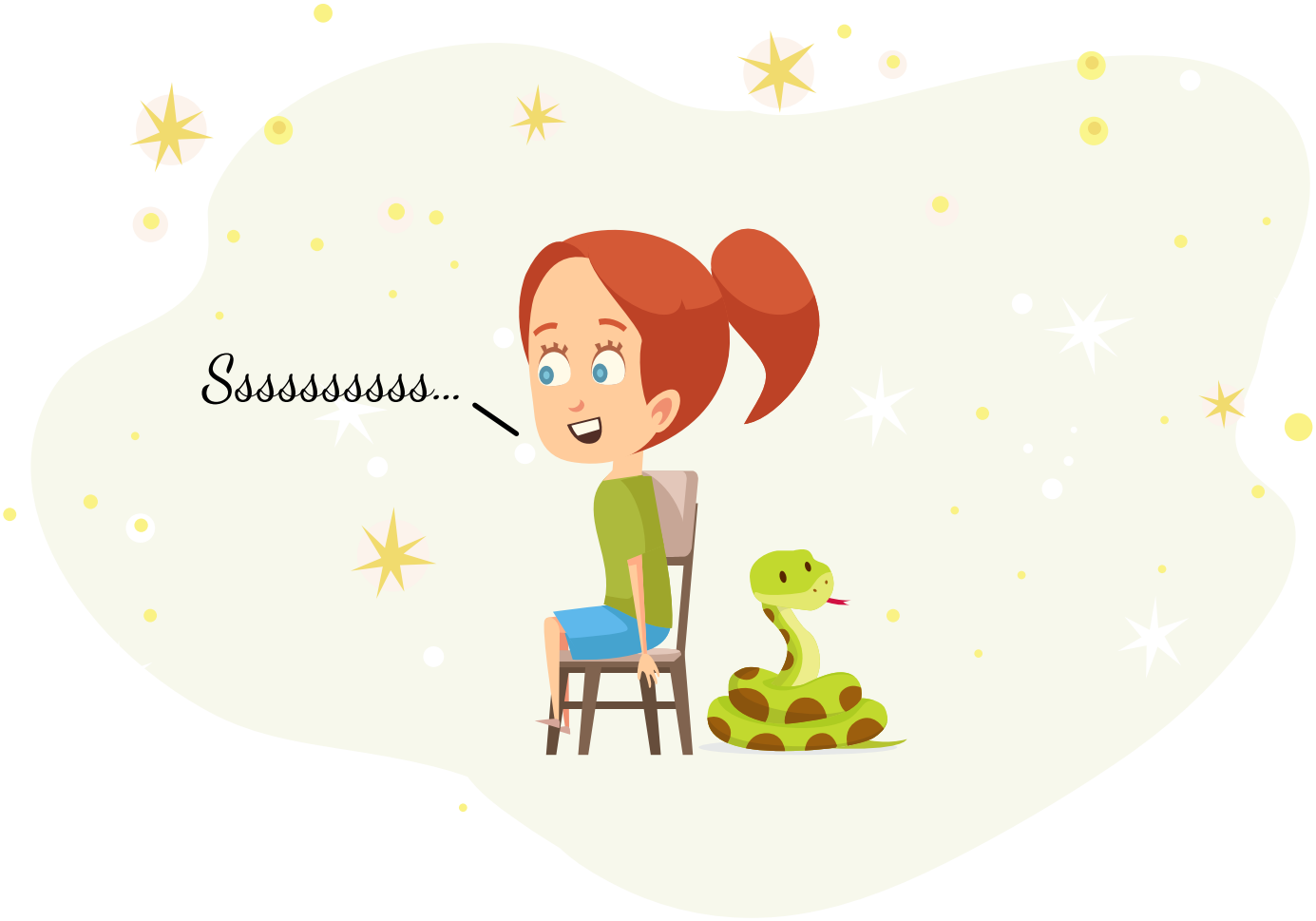
**Suigh** go compordach le do lámha ag luí ar do ghlúin. Análaigh isteach trí do shrón agus análaigh amach trí do bhéal, le do bheola fós dúnta. Déan fuaim crónáin ‘mmmmm’ nuair a scaoileann tú d’anáil amach. Cinntigh go bhfuil d’aghaidh agus do bheola bog scaoilte ionas go mbraithfidh tú an creathadh!

# Análú an Aigéin

## Teicníc Análaithe an Aigéin

**Seas** le do chosa i bhfad ó chéile, nó suigh go compordach. Análaigh isteach trí do bhéal nó trí do shrón. Análaigh amach le do bhéal ar oscailt go leathan ag déanamh fuaim fhada ‘haaaaa’. Samhlaigh fuaim an aigéin. Croith do lámha suas os cionn do chinn agus tú ag análú isteach, agus síos le do thaobh agus tú ag scaoileadh d’anála amach más mian leat.

# Análú na Nathrach




## Teicníc Análaithe na Nathrach

**Suigh** go compordach. Análaigh isteach trí do shrón agus análaigh amach trí do bhéal, ag déanamh fuaim fhada ‘sssssss’ cosúil le nathair. Déan iarracht an t-análú amach a dhéanamh chomh fada agus is féidir sula dtarraingíonn tú anáil eile.

# Análú Droim le Droim

## Teicníc Análaithe Droim le Droim

Aimsigh páirtí agus **suígí** ar an urlár droim le droim. Suigh go hard agus dún do shúile más mian leat. Tarraing anáil dhomhain agus ansin scaoil léi go mall. Braithfidh do pháirtí an fairsingiú i do dhroim gach uair a tharraingíonn tú anáil.

Ar dtús, déanaigí sealaíocht agus braith an duine eile ag análú, agus ansin oibrigh le do pháirtí le bheith ar aon bhuille agus luailí bhur n-análaithe a bhrath le chéile.

# Análú an Teidí

## Teicníc Análaithe an Teidí

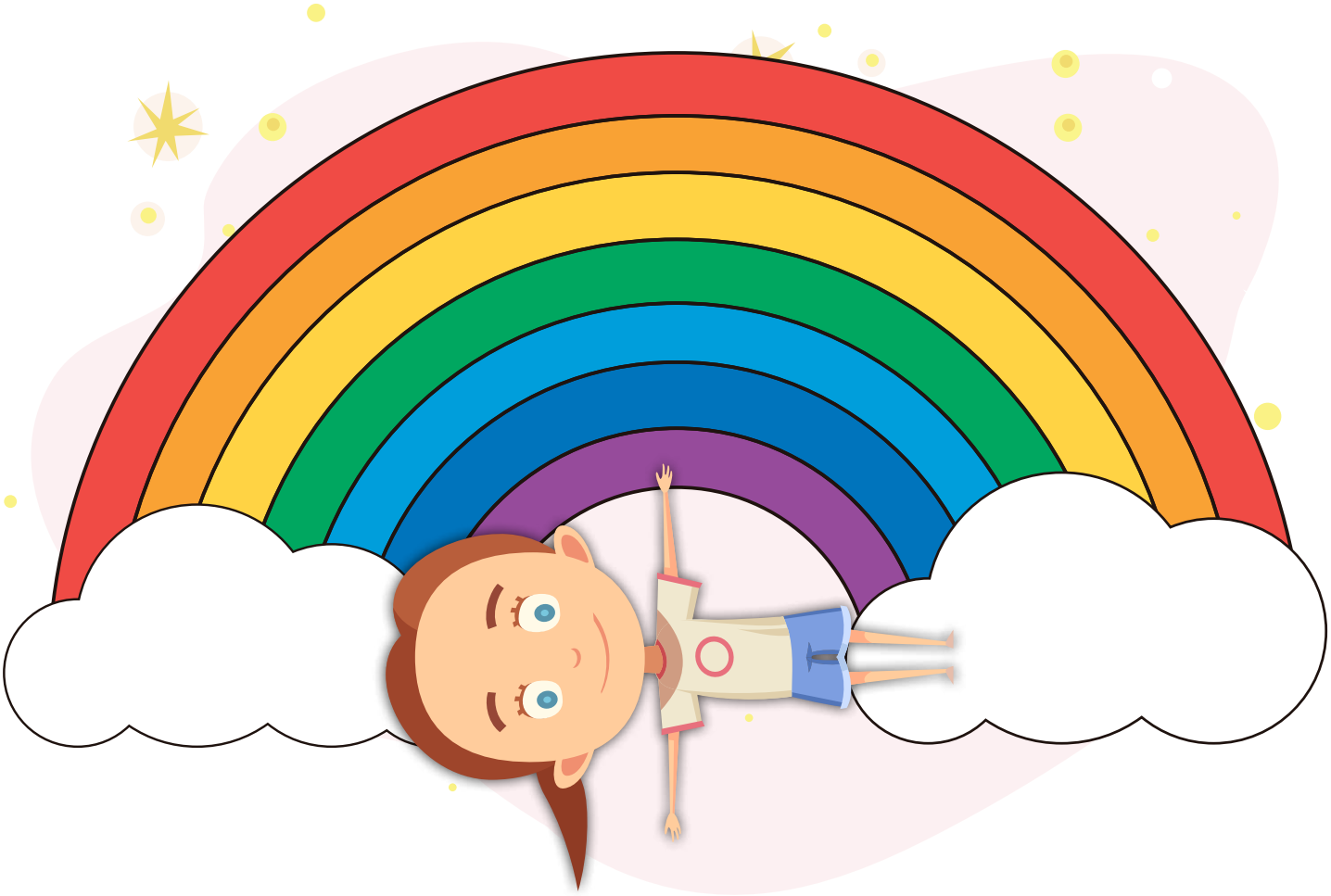
**Luigh síos** ar do dhroim, ar an urlár. Cuir teidí nó rud bog eile ar do bholg. Dún do shúile más mian leat. Agus tú ag análú isteach agus amach, braith an teidí ag ardú agus ag ísliú le hardú agus ísliú do bhoilg. Luasc an teidí ina chodladh go réidh leis an luail seo. Iarr ar do chara más féidir leat breathnú orthu agus iad i mbun na gníomhaíochta seo, ionas gur féidir leat an teidí a fheiceáil ag dul suas síos.

# Análú na nGuaillí

## Teicníc Análaithe na nGuaillí

**Suigh** go compordach. Análaigh isteach go mall, ag ardú do ghuaillí i dtreo do chluas. Análaigh amach go mall trí do bhéal, ag ísliú do ghuaillí síos arís. Déan arís go mall é, ag rolladh do ghuaillí suas síos ar aon bhuille le d'anáil.

# Análú an Bhogha Báistí



## Teicníc Análaithe an Bhogha Báistí

**Luigh ar do dhroim** go compordach, ag cinntiú go bhfuil do dhóthain spáis agat ar an dá thaobh chun do lámha a shíneadh amach. Sín do lámha amach go leathan, le bosa do lámh i dtreo na spéire. Análaigh isteach go mall, ag tabhairt do lámha le chéile go réidh os cionn do chinn. Agus iad ag gluaiseacht i dtreo a chéile i gcruth bogha báistí, smaoinigh faoi dhath a thagann chun cuimhne. Cén rud ar an dath sin is fearr leat? Ansin análaigh amach go réidh ag gluaiseacht na lámh ar ais chuig an talamh. Déan arís é seacht n-uaire, uair amháin le haghaidh gach datha den bhogha báistí.

# Machnamh – Gníomhaíocht Dialainne

Nuair atá an ghníomhaíocht análaithe críochnaithe agat, déan an ghníomhaíocht a leanas (scríobh nó tarraing)

Cén áit ar bhraith tú d'anáil? Cén chuid den chorp? Ar bhog d'anáil timpeall? Cár bhog sí? Cén chaoi ar airigh sé sin?

Cén chaoi ar mhothaigh tú nuair a rinne tú an ghníomhaíocht análaithe airigh?

Cár féidir leat cleachtaí análaithe airigh a chleachtadh? Cad é an chéad uair eile a dhéanfaidh tú cleachtadh?

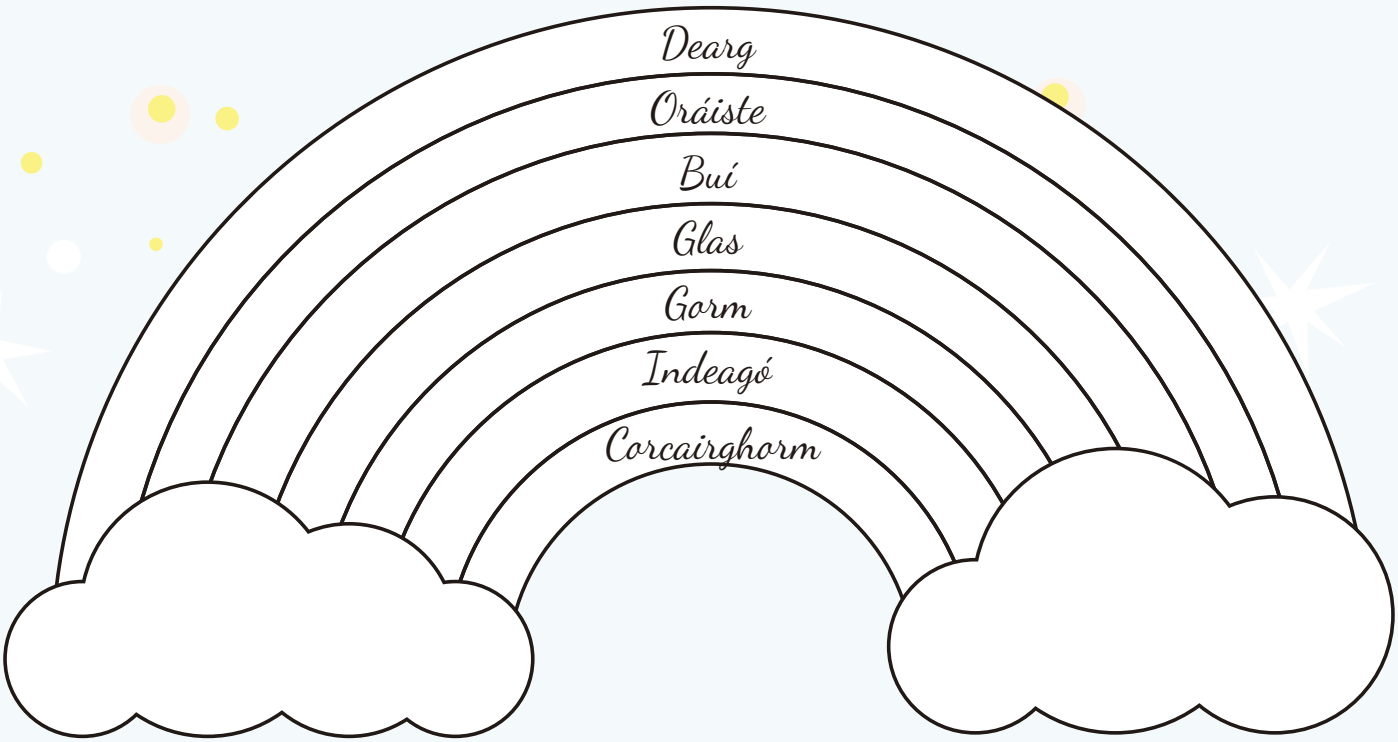
# Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú na Réalta

**Tosaigh ag bun aon rinne den réalta. Agus tú ag tarraingt anála, rianaigh do mhéar chuig rinn na réalta. Agus tú ag scaoileadh d'anála amach, rianaigh do mhéar ar ais chuig bun na chéad rinne eile. Lean ar aghaidh mar sin timpeall na réalta.**

# Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú an Bhogha Báistí

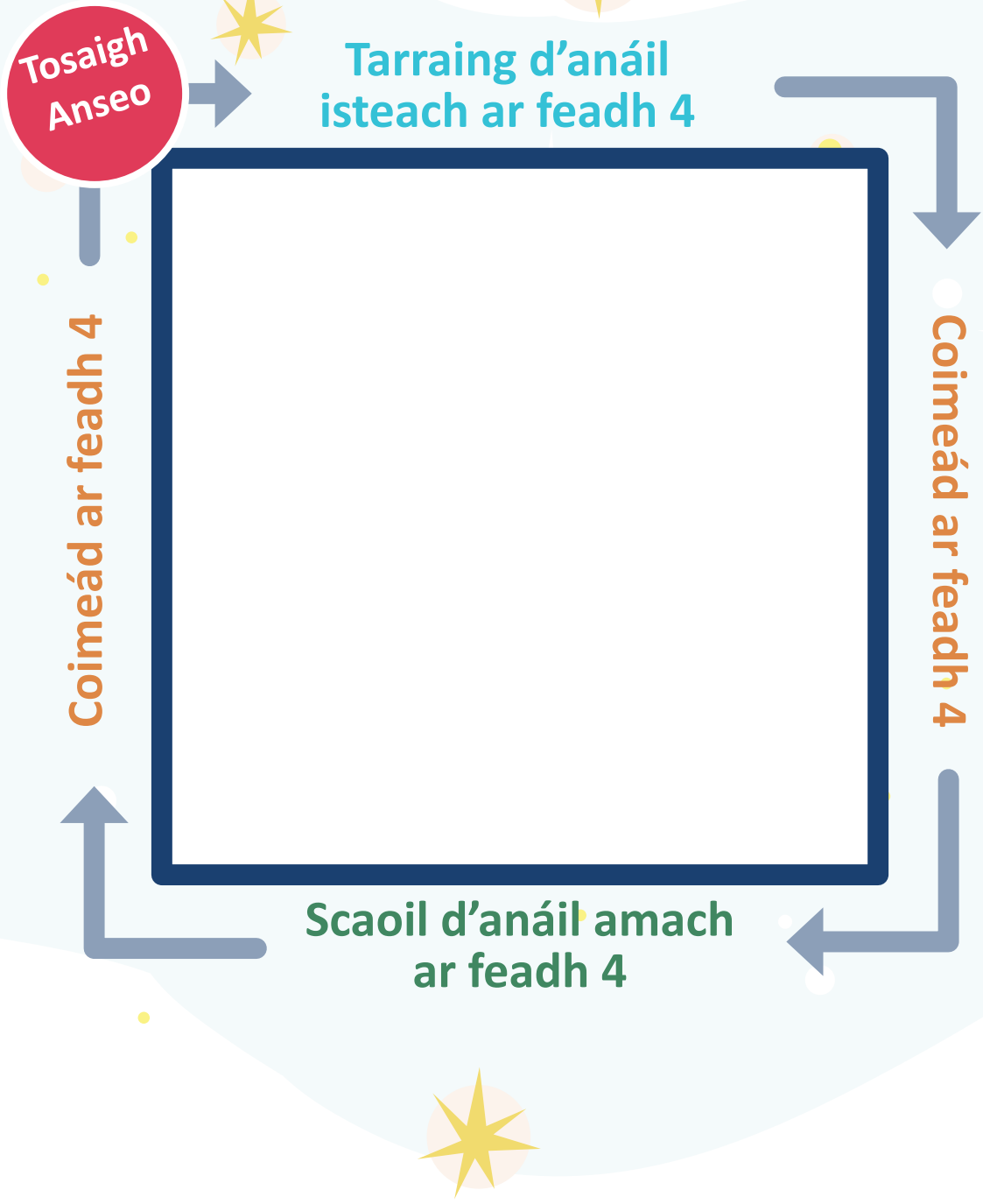
**Agus tú ag análú isteach agus amach, smaoinigh faoi dhath amháin den bhogha báistí. Cén rud ar an dath sin is fearr leat? Cad a thagann chun cuimhne nuair a smaoiníonn tú faoin dath sin?**

**Déan arís é le haghaidh gach datha den bhogha báistí. Scríobh nó tarraing an rud ar smaoinigh tú faoi sa spás thíos, agus dathaigh gach dath den bhogha báistí.**



# Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú Ceathartha

**Tosaigh ag an gcoirnéal ar bharr ar chlé, agus lean na saigheada timpeall na cearnóige chun anáil dhomhain amháin a tharraingt agus a scaoileadh.**



# Bileog Gníomhaíochta Análaithe – Análú Surfála

**Tosaigh ag imeall an leathanaigh. Agus tú ag análú isteach, rianaigh do mhéar chuig círín na toinne, suas, suas, suas. Ansin rianaigh do mhéar go réidh ar ais síos an tonn agus tú ag análú amach, cosúil le surfálaí ag surfáil na toinne. Déan arís é le haghaidh gach toinne.**

# Ag tacú le folláine mhothúchánach leanaí le cleachtaí samhlaithe

*Is 'turais samhlaíochta' iad cleachtaí samhlaithe inar féidir imeachtaí atá thart, imeachtaí atá le teacht nó imeachtaí samhlaíocha a thabhairt chun cuimhne nó a chruthú.*

**Is straitéis foghlama é an samhlú is féidir a úsáid chun:**

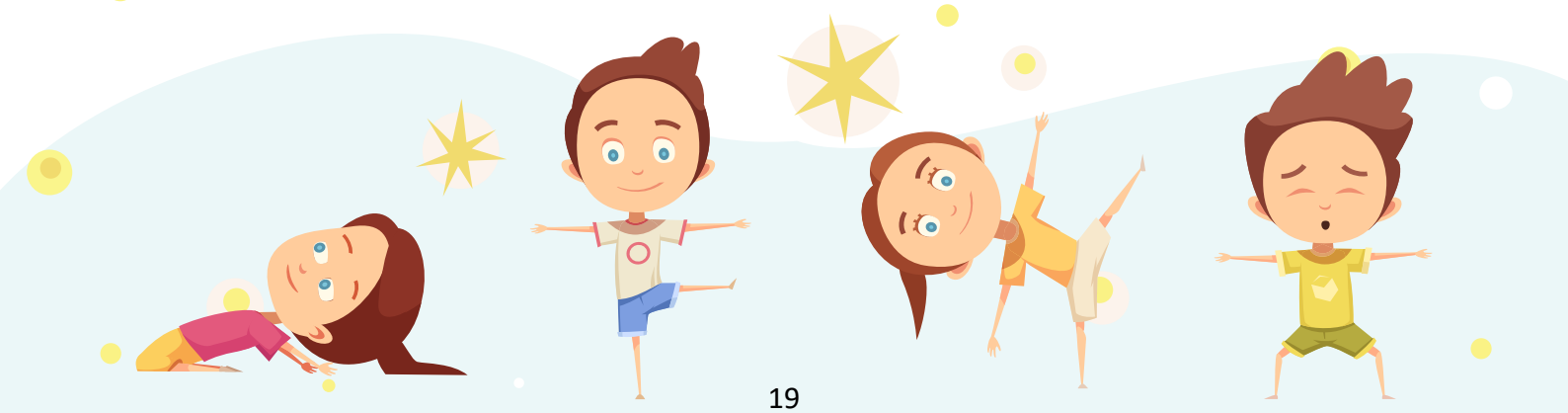
- eagla nó imní a fhiosrú ar bhealach neamhbhagrach
- fís a chruthú den mhéid ar mhaith linn a bhaint amach ionas go mbeimid níos tiomanta dár spriocanna
- ullmhú le haghaidh cásanna strusmhara nó dúshlánacha trí shamhlú roimh ré go n-éireoidh linn
- féinfheasacht a mhéadú agus féinmheas a chothú trí chúinsí inar éirigh linn san am a chuaigh thart a shamhlú
- seisiún a oscailt nó a dhúnadh trí shocracht agus suaimhneas a chruthú.

Ní mór go dtarlóidh cleachtaí samhlaithe i dtimpeallacht réchúiseach gan aon chur isteach, atmaisféar nach éasca a bhaint amach i seomraí ranga uaireanta. Le haghaidh cleachtaí samhlaithe treoraithe, ní mór go mbeadh cleachtadh ag an múinteoir ar an script agus go léifí í i nguth soiléir socair. Agus cleachtadh samhlaithe á thabhairt chun críche, tabhair am do na leanaí 'teacht ar ais' go réidh chuig an am i láthair. Uaireanta bíonn sé úsáideach comhaireamh óna cúig go dtína haon chun deireadh an tsamhlaithe a léiriú, agus ligean do leanaí breathnú sa tsúil ar a chéile sula leantar ar aghaidh.

**Leideanna maidir le cleachtaí samhlaithe a úsáid le leanaí:**

1. Iarr ar na leanaí áit chompordach chiúin a aimsiú inar féidir leo a n-aird a dhíriú agus a scíth a ligean, nó suí go compordach ina suíochán.
2. Spreag iad chun análacha fada malla a tharraingt, ag tarraingt anála isteach tríd an tsrón agus ag scaoileadh anála amach tríd an mbéal chun an ráta croí a mhoilliú agus chun cabhrú leo a scíth a ligean.
3. Iarr ar na leanaí a súile a dhúnadh ionas gur féidir leo a samhlaíocht a úsáid chun an samhlú a chruthú ina n-intinn. Má tá siad míchompordach lena súile dúnta, iarr orthu féachaint go séimh ar a lámha ar a nglúin.
4. Spreag na leanaí chun an íomhá a dhéanamh chomh mionsonraithe agus is féidir. Iarr orthu smaoineamh faoi radhairc, fuaimeanna, tadhaill, bolaithe agus blasanna lena chinntiú go bhfuil na céadfaí go léir ag teacht leis an íomhá agus go bhfuil sé chomh réadúil agus is féidir. Caithfidh siad smaoineamh faoi na héadaí atá orthu, an méid a chloiseann siad, agus an chaoi a mothaíonn siad.
5. Má bhíonn a n-intinn ar rudaí eile, nó mura n-oibríonn an íomhá mar ba mhian leo, is féidir leo a súile a oscailt, roinnt análacha doimhne a tharraingt agus an próiseas a thosú arís. Seans go dtógfaidh sé roinnt cleachtaidh chun an díriú agus na scileanna a theastaíonn don samhlú a fhorbairt.
6. Cinntigh go gcríochnaíonn an samhlú ar íomhá dhearfach le cabhrú chun an mhuinín agus féinmhuinín a spreagadh, agus chun aon imní a laghdú.

Chruthaigh baill d'Fhoireann Sláinte agus Folláine Bunscoile SFGM na cleachtaí samhlaithe a leanas, agus tógadh cuid acu ón gClár Misneach (OSPS), agus tá siad ar fáil mar thaifeadtaí fuaime ar ár suíomh gréasáin: www.pdst.ie/primary/healthwellbeing



# Am ar an Trá

Sula dtosóimid, táimid chun cúpla nóiméad a thógáil chun spás deas compordach a aimsiú agus chun ár scíth a ligean. Is féidir suí ar an urlár (nó ar chathaoir más sa rang atá sé seo ar siúl), nó luí ar an urlár. Táim chun iarraidh ar gach duine na súile a dhúnadh agus mura bhfuil tú compordach leis sin, aimsigh spota/pointe dírithe ar an urlár agus féach air ar feadh tamaill ionas nach gcuirtear isteach ar aon duine eile anseo.

Táimid chun cuairt a thabhairt ar an trá anois.

Ar dtús, táimid chun aird a dhíriú ar an anáil. Anois agus gach duine compordach… tabhair d'anáil faoi deara, agus an chaoi a bhfuil sí ar maidin/tráthnóna. Tabhair faoi deara agus tú ag análú isteach is amach cad atá ag tarlú sa chorp… nuair a tharraingítear anáil isteach is nuair a scaoiltear amach í, tabhair faoi deara cad atá ag tarlú leis an gcliabhrach/mbolg, mar a n-ardaíonn agus a n-íslíonn siad. Déan iarracht gan smaoineamh faoi aon rud agus lig don anáil moilliú. An bhfuil sí tapa, mall, trom… lig don anáil moilliú anois agus dírigh go hiomlán ar an anáil. Tarraing anáil isteach tríd an tsrón agus scaoil amach í tríd an tsrón. Comhair go dtína trí i d'intinn… tarraing anáil isteach ag a haon agus scaoil amach í ag a trí.

Samhlaigh go bhfuil an teach fágtha agat agus go bhfuil tú tagtha chomh fada leis an trá anois. Lá breá grianmhar atá ann agus tá an ghrian ag spalpadh síos ar an ngaineamh órga.

Nuair a leagann tú cos ar an trá, caitheann tú uait na cuaráin/flip fleapanna agus is féidir teas na gréine a bhrath ar na cosa. Titeann na gráinní gainimh idir na ladhracha agus braitheann sé amhail is go bhfuil duine éigin ag doirteadh gaineamh anuas ort. Is féidir na gráinní gainimh a bhrath ar na ladhracha. Lig do scíth anois agus tarraing anáil… a haon… a dó… a trí… a haon… a dó… a trí… Aimsíonn tú an áit is fearr leat ar an trá agus suíonn tú síos chun féachaint ar an radharc.

Cad a fheiceann tú? Is féidir leat na tonnta a fheiceáil ag greadadh ar an ngaineamh órga agus is féidir leat na guthanna thart ort a chloisteáil… fuaim na leanaí agus iad ag súgradh agus na daoine ag caint… samhlaigh go bhfeiceann tú na scáthanna gréine ag séideadh go réidh sa leoithne agus na cathaoireacha suaimhnis gréine leagtha amach i bpatrún. Is féidir leat leanaí a fheiceáil ag rith isteach san fharraige agus ag tumadh isteach sna tonnta atá ag teacht ina dtreo… féach orthu agus iad ag súgradh agus ag rith timpeall… Is féidir leat seantuismitheoirí a fheiceáil ag tabhairt uachtar reoite dá ngarchlann… ó breathnaigh ar an uachtar reoite… milis agus an-bhlasta… ó feiceann tú seacláid san uachtar reoite freisin… ó ná habair… sciorrann buachaill amháin agus uachtar reoite ina lámh, titeann sé sa ghaineamh agus tosaíonn sé ag caoineadh… ach piocann a Dhaid suas é agus tugann sé barróg dó.

Agus tú i do shuí, braitheann tú an gaineamh idir do mhéara agus do ladhracha. Lig do na gráinní gainimh rith trí do mhéara agus do ladhracha agus braith an teas agus an teocht. Is féidir leat na gráinní órga a bhrath… titeann an chuid is mó acu idir do ladhracha… ach greamaíonn cuid acu de thaobh istigh do ladhracha.

Luíonn tú siar anois… lig don ghaineamh breith ort agus tú ag luí siar in áit chompordach. Corraíonn tú agus bogann tú go dtí go socraíonn an gaineamh… lig dó do chorp a mhuirniú agus lig do scíth ar feadh tamaill. Anois, fill ar an anáil… isteach tríd an tsrón agus amach tríd an tsrón.

Agus tú i do luí ansin, lig don anáil do scamhóga a líonadh agus tú a thabhairt chuig an áit seo… áit chomh te, grianmhar. Samhlaigh an ghrian the ag scaladh anuas ort… ar d'aghaidh… agus tú ag análú, lig don solas agus do theas na gréine scaladh ort… ag rith thar do chorp ar fad.

Samhlaigh na rudaí is fearr leat thart timpeall ort… leabhar b'fhéidir, leabharmharc a thug do Mhamó duit tráth, an teidí g is fearr leat, do mhadra nó do chat; an bia is fearr leat… pasta sicín, curaí agus rís… stéig agus sceallóga… uachtar reoite.

Anois, fill ar an anáil… isteach tríd an tsrón agus amach tríd an tsrón… tabhair aird ar na fuaimeanna atá thart ort anois. Glac grianghraf i d'intinn den áit seo agus coinnigh ansin é… is féidir leat filleadh ar an áit seo am ar bith.

Tá sé in am an áit seo a fhágáil anois… fill ar an anáil go mall… isteach tríd an tsrón agus amach tríd an tsrón… a haon, a dó, a trí, a ceathair… dírigh d'aird ar ais ar an áit a bhfuil tú… éist leis an méid atá le cloisteáil… tabhair láithreacht ar ais do do chorp… cén chaoi a mbraitheann sé? An bhfuil codanna de do chorp atá níos tuirsí nó níos troime ná codanna eile?… bí compordach sa spás sin… anois cuimil do lámha le chéile agus lig dóibh éirí te… cuir ar do shúile agus d'aghaidh iad agus oscail do shúile go mall… fill ar an áit timpeall ort agus luigh ansin ar feadh nóiméid ag ligean do scíthe.

Go mall, iompaigh thart ar thaobh do láimhe deise agus éirigh go réidh.

**Gerard Farrelly,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Deireadh an Bhogha Báistí

Sa spás seo, iarraim ar gach duine spás a aimsiú ar an urlár [bíodh cúisín ann más féidir] agus éirí chomh compordach agus is féidir. Iarraim ar gach duine bogadh go mall agus luí ar an urlár… iarraim ort do shúile a dhúnadh anois freisin. Mura bhfuil tú compordach le do shúile dúnta, féach ar an tsíleáil agus dírigh ar phointe amháin ar feadh tamaillín. Má tá tú i do shuí, dírigh ar rud éigin os do chomhair.

Iarraim ort anois díriú ar d'anáil, agus tabhair faoi deara ar feadh nóiméad nó dhó an chaoi a bhfuil d'anáil… an bhfuil sí domhain, éadomhain, tapa, nó mall? Agus tú ag análú… déan é isteach tríd an tsrón agus amach tríd an tsrón, isteach ag comhaireamh a haon, a dó agus amach ag comhaireamh a trí, a ceathair. Dírigh ar an mbolg/abdóman mar a n-ardaíonn agus a n-íslíonn sé agus tú ag análú, agus lig duit féin díriú go hiomlán ar an anáil.

Nuair a tharraingíonn tú anáil isteach agus nuair a scaoileann tú amach í, samhlaigh go bhfuil sé ag cur báistí lasmuigh… cad is féidir leat a chloisteáil?… an bháisteach ar an bhfuinneog, fuaim na báistí ag titim… Is féidir leat a fheiceáil freisin go bhfuil an ghrian ag taitneamh ag an am céanna. Cad a fheiceann tú? Féach thart ort agus amharc… ó, bogha báistí… bogha báistí álainn… féach ar na dathanna… ainmnigh iad os ard duit féin… dearg, oráiste, buí, glas, gorm, indeagó, corcairghorm… ó, tá na dathanna chomh domhain agus chomh hiontach… is cosúil go bhfuil an bogha báistí os cionn theach mo charad… agus go bhfuil an taobh eile gar do mo theach féin… tá cuma chomh hálainn air.

Anois, ba mhaith liom go dtógfá na dathanna dath ar dhath, agus smaoineamh faoi rud éigin speisialta duit a bhfuil an dath sin air… coinnigh ort ag análú trí do shrón… a haon, a dó… agus amach trí do shrón… a trí, a ceathair… Smaoinigh ar an gcéad dath… an dath álainn *Dearg*… cad a chuirtear i gcuimhne duit… an dath atá ar gheansaí peile na foirne is fearr leat… citseap trátaí; anlann sillí… smaoinigh faoin méid a dtagann chun cuimhne agus dírigh ar an rud sin… cén chaoi a mbraitheann tú nuair a smaoiníonn tú faoin rud sin i d'intinn?… fill ar an anáil arís…

Anois, dírigh d'aird ar ais ar an mbogha báistí agus an dara dath…*Oráiste*… cad a thagann chun cuimhne mar an rud is fearr leat ar an dath sin… oráiste le hithe, cleimintín, cuma na gréine ag dul faoi tar éis lá te grianmhar… reoiteog oráiste… peil… puimcín Oíche Shamhna… arís, tarraing anáil isteach, a haon, a dó agus scaoil amach í, a trí, a ceathair agus dírigh ar an rud sin… Anois, dírigh ar an dath *Buí*… cad iad na rudaí i do shaol atá buí agus ar breá leat iad?… banana, snámhán ag an linn snámha, lus an chromchinn nó glac rósanna… agus arís ag análú trí do shrón, fad is a thagann gach rud agus gach dath den bhogha báistí le chéile.

Bogaimid ar aghaidh chuig an gceathrú dath anois agus tú ag féachaint ar an mbogha báistí… ó m'anam, *Glas* atá ann… an féar, sléibhte, duilleoga, foraois, páirceanna, an léine, blús, barréide, nó cóta is fearr leat… anois *Gorm*… an spéir… an fharraige… an chuma taobh istigh de ghloine… an leabhar is fearr leat… smaoinigh ar na rudaí ar fad atá ar eolas agat agus is breá leat atá gorm… dathanna na foirne is fearr leat… Arís, fill ar d'anáil… lig duit féin análú agus dírigh ar an dath amháin… an chéad cheann eile ná *Indeagó*… an dath corcra/gorm sin… cosúil le dath pluma nó an sú i bpióg sméar dubh agus úll… an dath domhain tréan sin. Agus ar deireadh, tagaimid ar *Chorcairghorm*… an dath álainn bándearg sin a fheicimid ag bun an bhogha báistí… an dath a fheicimid b'fhéidir i marla nó ar bhosca bruscair.

Tá deireadh an bhogha báistí sroichte againn anois, agus tá an ghrian amuigh arís. Cad a fheiceann tú?… Ó, tá an bogha báistí imithe arís ach tá solas álainn na gréine ann. Tabhair faoi deara an méid a bhraitheann tú anois agus an bogha báistí imithe… an bhfuil tú sásta go bhfuil sé imithe agus go bhfuil an ghrian ag taitneamh arís gan an bháisteach? Ag cuimhneamh ar an mbogha báistí… cén chaoi ar bhraith tú ansin… lig don mhothúchán sin rith tharat agus a chur i gcuimhne duit gur féidir leat filleadh ar an áit seo arís is arís eile, go háirithe nuair a theastaíonn uait am a ghlacadh chun do chroí agus d'intinn a chur ar a suaimhneas.

Fill ar d'anáil anois agus dírigh ar ais ar an áit ina bhfuil tú. Smaoinigh ar an seomra ina bhfuil tú anois agus ar dhath an tseomra. Coinnigh an dath sin i d'intinn a fhad is a dhúisíonn tú do chorp. Cuimil do lámha le chéile ar feadh nóiméad nó dhó agus ansin cuir do lámha thar do shúile. Go mall, oscail do shúile agus lig dóibh díriú anois.

Iompaigh ar thaobh do láimhe deise (má tá tú i do luí) agus go mall, éirigh ón áit scíthe.

**Gerard Farrelly,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile, SFGM**

# An Fhuaim faoin Tuath

Sa spás seo, iarraim ar gach duine spás a aimsiú ar an urlár [bíodh cúisín ann más féidir] agus éirí chomh compordach agus is féidir. Iarraim ar gach duine bogadh go mall agus luí ar an urlár… iarraim ort do shúile a dhúnadh anois freisin. Mura bhfuil tú compordach le do shúile dúnta, féach ar an tsíleáil agus dírigh ar phointe amháin ar feadh tamaillín. Má tá tú i do shuí, dírigh ar rud éigin os do chomhair.

Iarraim ort anois díriú ar d'anáil, agus tabhair aird uirthi ar feadh nóiméad nó dhó. Agus tú ag análú… déan é isteach tríd an tsrón agus amach tríd an tsrón, isteach ag comhaireamh a haon, a dó agus amach ag comhaireamh a trí, a ceathair. Dírigh ar an mbolg/abdóman mar a n-ardaíonn agus a n-íslíonn sé agus tú ag análú, agus lig duit féin díriú go hiomlán ar an anáil.

Iarraim ort anois a shamhlú go bhfuilimid ag siúl faoi tuath inniu. Siúil liom agus fan go bhfeicimid cad is féidir linn a aimsiú agus a bhrath. Ar dtús, leanaimid ag díriú ar an anáil… tarraing anáil isteach, a haon, a dó, agus scaoil amach í, a trí, a ceathair. Coinnigh ort ag díriú ar an anáil ar feadh nóiméad nó dhó agus tabhair an méid atá ag tarlú laistigh de do chorp faoi deara. Lig duit féin a 'bheith' agus déan iarracht a bheith chomh socair agus chomh sámh agus is féidir.

Táimid ag tús na siúlóide anois… tosaímid ó imeall an chlaí agus siúlaimid tríd an gcéad pháirc… cad a fheiceann tú? Cén boladh a fhaigheann tú? Cad a bhraitheann tú? Is féidir liom luascadh réidh na mbláthanna buí a fheiceáil agus na gais fhada san áit a bhfásann siad sa pháirc… Tá boladh láidir álainn ag séideadh tríd an aer… Cén t-ainm atá orthu, meas tú?… Ó, tá a fhios agam, is cuimhin liom gur ráib a thugtar orthu… boladh chomh hálainn. Is féidir liom an boladh a bhrath ag taisteal suas mo shrón. Baineann sé cor asam. Is féidir liom é a bhlaiseadh beagnach. Tá sé go hálainn. Baineann sé an anáil díom… Tá sé in am filleadh ar an anáil anois… tarraing anáil isteach… a haon, a dó… agus scaoil amach í… a trí, a ceathair… cad eile is féidir liom a fheiceáil?

Tá bun na páirce sroichte againn anois… Is féidir liom áit shuimiúil eile a fheiceáil os mo chomhair… is lochán é… le crann crochta timpeall an bhruaigh. Feicim na bláthanna áille crochta… arís faighim boladh difriúil eile… tá sé níos milse anois… feicim an crann ag séideadh go réidh sa leoithne agus na bláthanna ag titim ón gcrann isteach sa lochán… ó, féach, tá lacha ansin ag snámh trasna an locháin… agus anois tá sraith lachain óga ag leanúint a máthar… tá sé chomh hálainn le breathnú air ar feadh nóiméid… Féachaim orthu nuair a dhreapann 'mamaí lacha' as an lochán agus leanann na lachain óga í. A leithéid de radharc.

Táim i mo sheasamh anois i ngort cruithneachta, é ag séideadh timpeall orm. Tá an chruithneacht níos airde ná mo choim agus is féidir liom an chruithneacht a bhrath orm… tarraingím anáil dhomhain… agus tugaim na mothúcháin agus an nádúr timpeall orm faoi deara… Tá sé aisteach a shamhlú go dtiontófar an chruithneacht seo ina plúr agus go n-úsáidfear í ina dhiaidh sin chun arán a dhéanamh. Ó, nóiméad amháin!… Tá boladh an aráin á bhácáil i mo cheann anois… neam neam!… Tá mé ag smaoineamh anois ar bheith sa siopa le mam/daid agus ar bholadh an aráin nua-bhácáilte… Tá mé ag smaoineamh faoi Mhamó ag bácáil dúinn nuair a thugaimid cuairt uirthi.

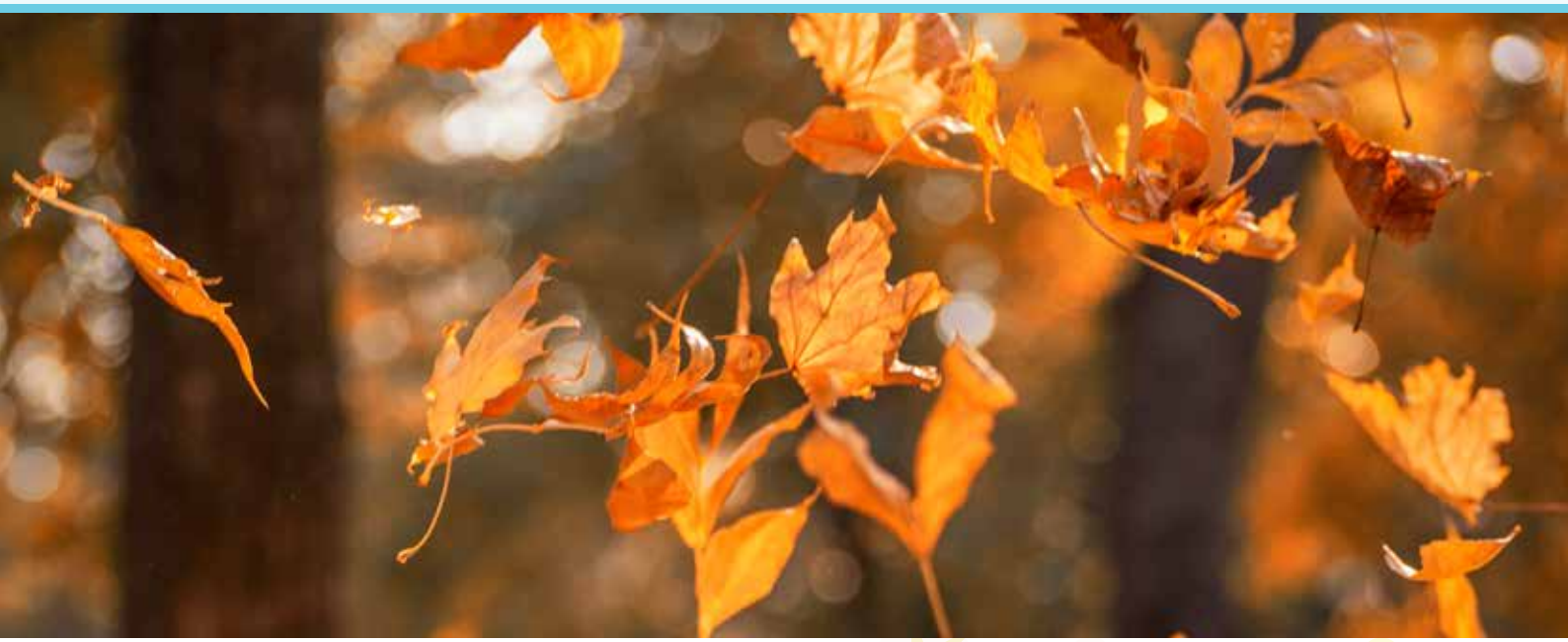
Coinnímid orainn ag siúl agus cad a fheicim anois… capaill. Siúlaim chuig an gclaí… Táim i mo sheasamh san fhéar fada ach ba mhaith liom iad a fheiceáil níos fearr… Sínim amach thar an gclaí agus bainim taca as an mbarr… Is féidir liom roinnt capall a fheiceáil anseo; tá cuid acu dubh agus cuid acu donn. Is breá liom an ceann sin leis na cosa bána agus an stríoca bán ar a cheann… tá cuid acu ina suí ar an bhféar agus tá cuid eile ag rith. Feicim searrach sa tóir ar a mháthair. Faighim boladh láidir ag séideadh i dtreo mo shróin… boladh aoiligh chapaill… ó, uch!… tá sé sin láidir… ach faighim boladh an fhéir nua-ghearrtha freisin… ó, tá sé go hálainn a bheith anseo… Tá mé chun boladh amháin eile a fháil agus ansin tá sé in am imeacht ón áit álainn seo… Siúlaim go himeall an ghoirt agus casaim timpeall uair amháin eile…

Tá a fhios agam gur féidir liom filleadh ar an áit seo i m'intinn arís is arís eile… Táim ag filleadh anois ar m'anáil… tarraing anáil isteach… a haon, a dó… scaoil amach í… a trí, a ceathair. Ó, ba bhreá an áit í sin…

Táim ar ais anois i m'áit féin. Tá sé in am imeacht ón áit seo freisin. Go mall, oscail do shúile agus fill ar an seomra.

**Gerard Farrelly,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile, SFGM**

# Ag Éisteacht leis an nGaoth



Ar dtús, téigh go dtí áit dheas chompordach chun do scíth a ligean. Roghnaigh áit éigin chiúin ina mbraitheann tú deas compordach. D'fhéadfá suí le do dhroim i gcoinne rud éigin crua cosúil le cúl na cathaoireach nó is féidir leat luí siar agus do lámha a chur ar do bholg.

Inniu tá tú chun dul lasmuigh faoin aer! Faigheann tú do chóta te teolaí, cuireann tú ort é agus dúnann tú na cnaipí. Mothaíonn an seaicéad bog ar do chraiceann agus mothaíonn an t-éadach trom cosúil le barróg! Siúlann tú taobh amuigh.

Siúlann tú leat go dtí go bhfeiceann tú áit chompordach chun suí. Níl sé róthe ná rófhuar inniu. Tosaíonn tú ag éisteacht leis an ngaoth.

Tá an ghaoth ag séideadh go réidh inniu agus cloiseann tú na duilleoga ar na crainn ag crith agus a ngéaga ag bogadh agus ag luascadh leis an ngaoth. Éisteann tú go cúramach leis sin – cheapfá go bhfuil na duilleoga ag cogarnach lena chéile. Ní fheadar cad a déarfaidís?

In aimsir an fhómhair bíonn fuaimeanna difriúla ag teacht ón ngaoth mar tosaíonn na duilleoga ag titim ó na crainn chun rince leis an ngaoth ar feadh tamaillín. De réir mar a éiríonn an ghaoth níos láidre bíonn glór níos airde le cloisteáil ón ngaoth. Uaireanta séideann an ghaoth na duilleoga ar fud an ghairdín, an chosáin agus níos faide i gcéin!

Cloiseann tú leanaí ag imirt in aice láimhe, tá siad ag gáire agus ag magadh le chéile. Is féidir leat a gcosa a chloisteáil ag rith agus an liathróid a chloisteáil ag preabadh ar an talamh. Tá siad ag imirt cluiche. Ní fheadar cén cluiche atá á imirt acu?

Sa gheimhreadh bíonn an ghaoth ag séideadh go láidir agus go gasta. Uaireanta séideann an ghaoth le linn stoirme. Is féidir linn éisteacht leis an ngaoth, agus muid sábháilte, compordach inár leapacha. Is féidir leis an ngaoth séideadh chomh crua sin gur féidir léi troscán an ghairdín a bhogadh agus an trampailín a chasadh bunoscionn!

Uaireanta bíonn calóga sneachta ag taisteal ar an ngaoth. Nuair a tharlaíonn sé sin is féidir linn na calóga sneachta a fheiceáil ag titim ar bhealaí éagsúla – ag luascadh i gciorcail má tá an ghaoth ag séideadh go láidir agus ag titim go mall agus go bog mura bhfuil gaoth ann an lá sin.

San earrach is féidir na héin a chloisteáil ar fud na hÉireann. Is maith le roinnt éan canadh lena chéile. Is beag glór a dhéanann éiníní eile ach is féidir linn iad a chloisteáil ar an ngaoth agus iad ag eitilt. Uaireanta cloisimid buille a sciathán agus iad ag eitilt gan stró ar an ngaoth.

Go tobann anois stopann an ghaoth. Éisteann tú, díríonn tú d'aird ach níl aon ghaoth le cloisteáil. Tá an t-aer socair. Tá sé an-chiúin anois. Éiríonn tú agus siúlann tú abhaile.

Éist leis na fuaimeanna a chloiseann tú anois, thart timpeall ort. Fuaimeanna is féidir leat a chloisteáil i bhfad i gcéin, fuaimeanna atá cóngarach. Tosaigh ag cabhrú le do chorp dúiseacht anois – bog do mhéara agus do ladhracha, do rúitíní agus caol na láimhe. Tarraing anáil dhomhain isteach agus sín do lámha os do chionn. Agus tú ag scaoileadh na hanála amach, ísligh do lámha agus beir barróg mhór ort féin.

Oscail do shúile go mall. Tabhair na fuaimeanna a chloiseann tú i rith an lae faoi deara agus cuimhnigh ar d'anáil dheas shocair má chloiseann tú aon fhuaimeanna deasa!

Bíodh lá deas agat. Slán go fóill!

**Emma Uí Ríordáin,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Teach na gCruthanna

Ar dtús, téigh go dtí áit dheas chompordach chun do scíth a ligean. Roghnaigh áit éigin chiúin ina mbraitheann tú slán sábháilte. D'fhéadfá suí le do dhroim i gcoinne rud éigin crua cosúil le cúl na cathaoireach nó is féidir leat luí siar agus do lámha a chur ar do bholg.

D'fhéadfá do shúile a ísliú chun féachaint ar an talamh nó má bhraitheann sé ceart go leor is féidir leat do shúile a dhúnadh.

Táimid chun teach mór bán a shamhlú inniu, tá díon mór pointeáilte ar an teach seo agus trí fhuinneog ag féachaint amach ar a ghairdín. Siúlann tú suas cosán an ghairdín i dtreo an tí: is féidir leat na clocha beaga faoi do chosa a chloisteáil ag bogadh agus tú ag siúl i dtreo an tí. Osclaíonn tú an doras agus téann tú isteach. Tá tú ag seasamh i seomra mór bán.

Tá triantán buí sa seomra. Tá trí shlios ar an triantán, a haon, a dó, a trí. Lasann na sleasa nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí – trí shlios. A haon… a dó… a trí…

Anois táimid chun féachaint ar na reanna. Tá trí rinn ar an triantán buí.

Lasann na reanna nuair atáimid á gcomhaireamh.  A haon, a dó, a trí. Trí rinn. A haon… a dó… a trí…

Éiríonn an triantán níos mó agus níos lú in éineacht lenár n-análú. Éiríonn sé níos mó leis an anáil isteach… éiríonn sé níos lú leis an anáil amach. Bainimid triail as sin anois, ag análú isteach a haon, a dó, a trí, ag análú amach a trí, a dó, a haon. Ag análú isteach a haon, a dó, a trí… Ag análú amach a trí, a dó, a haon.

Tá uimhir i mbolg an triantáin. Uimhir a haon atá ann anois. Agus muid ag análú isteach athróidh an uimhir sa lár in éineacht leis an gcomhaireamh. Leanfaidh an uimhir ag dul i méid níos mó agus muid ag comhaireamh suas agus níos lú agus muid ag comhaireamh siar.

Ag análú isteach a haon, a dó, a trí, a ceathair. Ag análú amach a ceathair, a trí, a dó, a haon.

Is é an chéad chruth eile sa seomra ná cearnóg ghorm. Tá ceithre shlios ar an gcearnóg, a haon, a dó, a trí, a ceathair. Lasann na sleasa nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí, a ceathair – ceithre shlios. A haon… a dó… a trí… a ceathair.

Anois táimid chun féachaint ar na reanna.

Tá ceithre rinn ar an gcearnóg ghorm, a haon, a dó, a trí, a ceathair. Lasann na reanna nuair atáimid á gcomhaireamh. Tá ceithre rinn ar an gcearnóg. A haon, a dó, a trí, a ceathair, ceithre chúinne. A haon… a dó… a trí… a ceathair…

Éiríonn an chearnóg níos mó agus níos lú in éineacht lenár n-análú. Éiríonn sé níos mó leis an anáil isteach… éiríonn sé níos lú leis an anáil amach. Bainfimid triail as sin anois, ag análú isteach a haon, a dó, a trí, a ceathair, ag análú amach a ceathair, a trí, a dó, a haon.

Tá uimhir i mbolg na cearnóige. Uimhir a haon atá ann anois. Agus muid ag análú isteach athróidh an uimhir sa lár in éineacht leis an gcomhaireamh. Leanfaidh an uimhir ag dul i méid níos mó agus muid ag comhaireamh suas agus níos lú agus muid ag comhaireamh siar.

Ag análú isteach a haon, a dó, a trí, a ceathair. Ag análú amach a ceathair, a trí, a dó, a haon.

Anois tá sé in am an teach a fhágáil. Fágann tú slán leis an triantán buí agus leis an gcearnóg ghorm. Siúlann tú taobh amuigh agus dúnann tú doras an tí mhóir bháin leis an díon pointeáilte. Siúlann tú ar ais síos cosán an ghairdín.

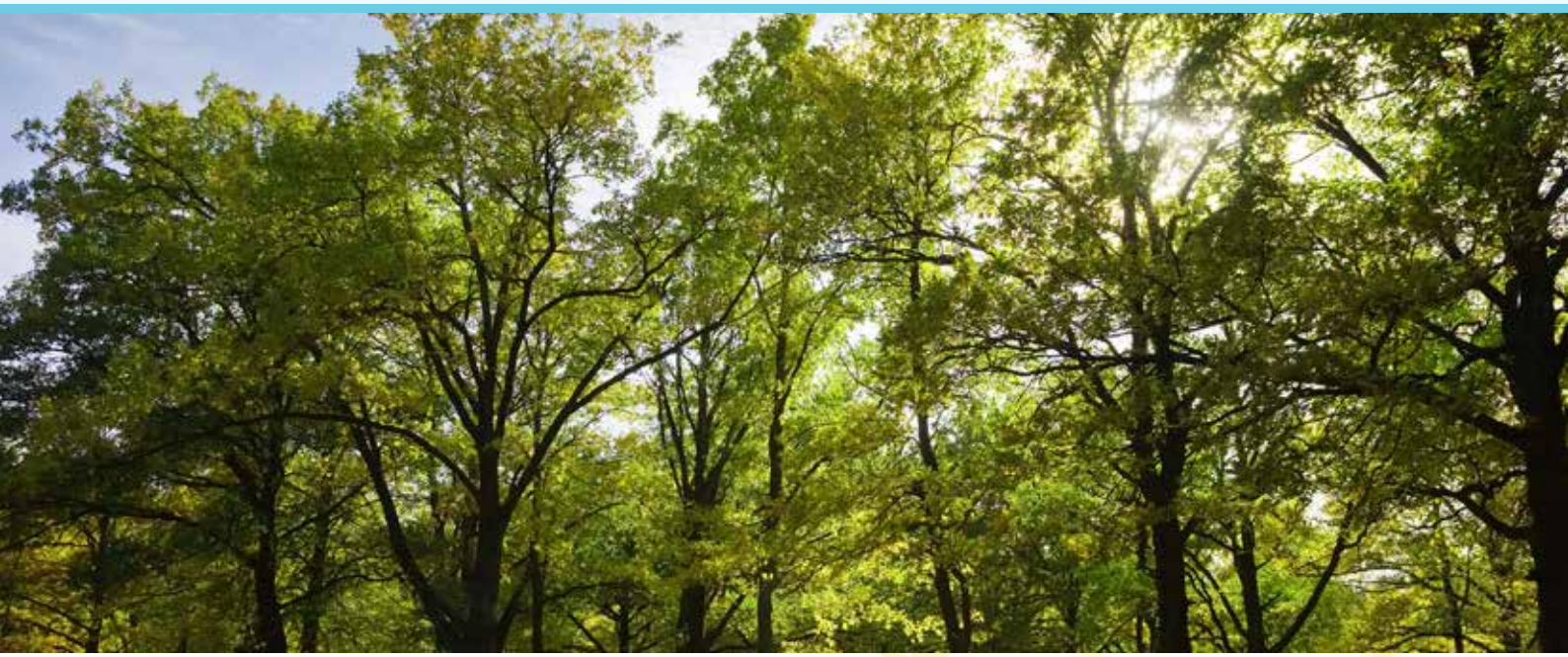
Éist leis na fuaimeanna a chloiseann tú anois, thart timpeall ort. Fuaimeanna is féidir leat a chloisteáil atá i bhfad i gcéin, fuaimeanna atá cóngarach. Tosaigh ag cabhrú le do chorp dúiseacht anois – bog do mhéara agus do ladhracha, do rúitíní agus caol na láimhe. Tarraing anáil dhomhain isteach agus sín do lámha os do chionn. Agus tú ag scaoileadh na hanála amach, ísligh do lámha agus beir barróg mhór ort féin.

Go mall, oscail do shúile. Tabhair faoi deara an bhfeiceann tú aon triantáin nó cearnóga inniu agus cuimhnigh ar d'anáil shocair dheas má fheiceann tú aon cheann!

Bíodh lá deas agat. Slán go fóill!

**Emma Uí Ríordáin,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Siúlóid sa Choill



Soiprigh thú féin. Is féidir leat suí ar chathaoir nó síneadh ar an urlár. Dún do shúile agus scaoil le do chorp. Tarraing anáil isteach go réidh agus coinnigh istigh í agus tú ag comhaireamh go dtína 3. Scaoil le d'anáil go mall. Agus tú ag scaoileadh d'anála, braith do chorp ag scaoileadh. Anois, tarraing anáil eile isteach go réidh agus comhair go dtína 3. Scaoil d'anáil amach agus socraigh isteach i do chorp. Agus tú ag leanúint leis an anáil réidh, scaoil le do chorp. Bíonn ár gcorp gnóthach i gcónaí agus anois tá sé in am againn sos a thabhairt dóibh. Coinnigh ort ag análú isteach agus amach, agus le gach anáil lig do gach smaoineamh d'intinn a fhágáil. Cosúil lenár gcorp, bíonn ár n-intinn gnóthach i gcónaí agus, mar sin, tá sé in am sos a thabhairt don intinn. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach.

Anois, samhlaigh gur lá breá grianmhar atá ann agus go bhfuil leoithne ag séideadh go séimh ar do chorp. Tá do chorp socair le solas te na gréine agus an leoithne. Tá tú ag siúl go mall isteach i gcoill. Tá an ghrian ag taitneamh idir na crainn agus is féidir leat í a bhrath ar do chorp. Tugann an ghrian faoiseamh do d'intinn agus do chorp agus cabhraíonn sin leat thú a chur ar do shuaimhneas. Tá na crainn ag luascadh go réidh sa leoithne agus is féidir leat na héin a chloisteáil ag canadh thart timpeall ort. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach.

Tosaigh ag féachaint thart ort. Tá crainn arda mórthimpeall ort. Tá na crainn ag luascadh go réidh agus tosaíonn do chorp ag bogadh go mall agus go socair leis na crainn. Agus tú ag bogadh, braitheann tú socair agus scaoilte. Féach timpeall agus féach an bhfeiceann tú aon éin. Is féidir leat iad a chloisteáil ag canadh agus tugann sin suaimhneas do d'intinn. An bhfeiceann tú iad? Samhlaigh go bhfeiceann tú spideog agus go bhfuil sí ag preabadh ó chraobh go craobh. Tá an ghrian ag lonrú uirthi. Féach suas agus feic an ghrian ag taitneamh síos trí na crainn. An féidir leat í a bhrath ag téamh do choirp ó bhun go barr? Cabhraíonn teas na gréine chun do chorp agus d'intinn a scaoileadh. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach.

An bhfuil tú in ann aon rud eile a fheiceáil? Samhlaigh go bhfeiceann tú féileacán ag eitilt timpeall ort. Gluaiseann an féileacán go socair ciúin. Feic an féileacán agus é ag tuirlingt ar roinnt bláthanna fiáine atá ag fás i measc na gcrann. Cén dath atá ar an bhféileacán? Dá bhféadfá do lámh a leagan ar na sciatháin, cén chaoi a n-aireoidís? Tá cuma shuaimhneach ar an bhféileacán, cosúil leis an gcaoi a mothaíonn tú féin taobh istigh. Tá an féileacán ag ligean a scíthe ar na bláthanna. An bhfaigheann tú a mboladh? Cén dath atá ar na bláthanna? Tá boladh milis ag teacht ó na bláthanna agus tá do chorp socair agus scaoilte. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach.

Braith an ghrian ag téamh do choirp agus an leoithne ag suaimhniú d'intinne. Tarraing anáil isteach agus scaoil amach í. Tá d'intinn socair agus tá do chorp scaoilte. Is féidir leat filleadh ar an gcoill seo aon uair is mian leat agus gach uair a thagann tú anseo, déanfaidh sí d'intinn socair agus do chorp scaoilte. Tosaigh ag fágáil na coille go mall agus coinnigh ort ag análú. Agus an choill á fágáil agat, féach siar, feic na crainn, clois na héin ag canadh, faigh boladh na mbláthanna, féach ar an spideog agus an féileacán agus bíodh a fhios agat gur féidir leat filleadh am ar bith. Nuair atá tú ar ais i d'áit féin, sín do lámha os cionn do chinn agus bain searradh as do chorp. Go réidh, oscail do shúile agus nuair atá tú réidh, is féidir leat leanúint ar aghaidh le do lá.

**Nuala Dalton,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Suaimhneas Cois Farraige

Aimsigh áit bhogthe chompordach inar féidir leat do scíth a ligean agus a bheith ciúin leat féin. Má tá an seomra geal, ísligh na soilse nó dún na dallóga. Luigh siar ar do dhroim. Glac am chun thú féin a shoipriú. Nuair atá tú réidh, dún do shúile agus ciúnaigh do chorp. Tarraing anáil dhomhain isteach agus scaoil léi. Tarraing anáil isteach arís, coinnigh í agus scaoil léi. Gach uair a tharraingíonn tú anáil isteach agus a scaoileann tú léi, braith do chorp ag scaoileadh. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach.

Dún do dhoirne go teann, coinnigh iad, comhair go dtína 3 agus ansin scaoil leo. Tabhair aird ar an gcaoi a mothaíonn do lámha. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach. Ansin, fáisc do chosa go teann, ó do chorróga go dtí do ladhracha, coinnigh iad agus tú ag comhaireamh go dtína 3 i d'intinn agus ansin scaoil leo. Tabhair aird ar an gcaoi a mothaíonn do chosa ó bhun go barr. Tarraing anáil isteach agus scaoil amach í. Ar deireadh, teann na matáin ar fud do choirp, d'aghaidh san áireamh – coinnigh iad, comhair go dtína 3 agus scaoil leo. Tabhair aird ar an gcaoi a mothaíonn do chorp. Tarraing anáil isteach agus scaoil amach í.

Agus tú i do luí ansin, déan iarracht a shamhlú go bhfuil tú ar thrá álainn ar lá breá grianmhar. Cad a thugann tú faoi deara? An féidir leat an spéir ghorm a fheiceáil, agus má fhéachann tú i dtreo na farraige, an bhfuil an chuma air go bhfuil an t-uisce agus an spéir buailte lena chéile ag bun na spéire? Féach i dtreo na gréine gile buí agus braith teas na gréine ar d'aghaidh agus ar do chorp. Cén dath atá ar an uisce? An gorm geal atá ann agus é ag frithchaitheamh dhath na spéire? Siúil i dtreo na farraige. Braith an gaineamh nuair a chuireann tú do chosa nochta air. An féidir leat an gaineamh bogthe scaoilte a bhrath agus tú ag siúl? Agus tú ag teannadh leis an uisce, braith an gaineamh ag éirí níos fuaire agus níos crua san áit a raibh an t-uisce. An bhfuil dath an ghainimh ag athrú agus tú ag siúl? Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach a fhad is a scaoiltear do chorp.

Siúil feadh chiumhais an uisce agus braith é ag rith thar do chosa. An bhfuil an t-uisce te nó fuar? Éist leis na fuaimeanna timpeall ort. Cad a chloiseann tú? An féidir leat lapadaíl réidh na dtonnta a chloisteáil? An féidir leat na faoileáin a chloisteáil agus iad ag eitilt os cionn na farraige? Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus á scaoileadh amach agus braith do chorp ag scaoileadh.

Féach ar na dathanna timpeall ort, braith an t-uisce ag rith thar do chosa, tarraing bolgam den aer úr isteach, faigh boladh na farraige, éist leis na tonnta, éist leis na faoileáin. Le gach anáil a tharraingíonn tú, braith an ghrian the ar do chraiceann agus coinnigh ort ag ligean do scíthe.

Go mall, tosaigh ag siúl ar ais chuig an ngaineamh tirim. Braith teas an ghainimh faoi do chosa. Féach i dtreo na gréine agus í ag dul faoi go mall. Tosaigh do do thabhairt féin ar ais chuig an seomra arís. Coinnigh ort ag tarraingt anála isteach agus ag scaoileadh anála amach agus éist le fuaim na farraige agus fuaim na bhfaoileán mar a théann siad i léig sa chúlra. Is féidir leat filleadh ar an áit seo arís. Go ceann tamaill, éist le d'anáil a fhad is a choinníonn tú ort ag análú isteach agus amach. Tabhair aird ar do chorp. Sín do lámha os cionn do chinn agus bain searradh as do chorp a fhad is a tharraingíonn tú anáil dhomhain isteach. Coinnigh ansin iad agus scaoil leo. Nuair atá tú réidh, oscail do shúile go réidh. Tarraing anáil isteach agus scaoil amach í agus féach timpeall ort. Anois tá tú réidh chun leanúint ar aghaidh le do lá.

**Nuala Dalton,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Muinín sa Chorpoideachas

Dé hAoine atá ann, lá an chorpoideachais, lá a raibh mé ag súil go mór leis. Bhí oíche mhaith codlata agam aréir agus tá neart agam le bheith ag tnúth leis an deireadh seachtaine seo.

Tar éis roinnt obair scoile, deir an múinteoir go bhfuil sé in am dul chuig an halla le haghaidh an chorpoideachais. Bhínn ar bior tráth nuair a deireadh sé an méid sin, ach anois tá mé muiníneach go bhfuil mé chun an-chuid a fhoghlaim agus, thar aon rud eile, go mbeidh spraoi agam ar feadh uair an chloig le mo chairde agus mo mhúinteoir. Tá a fhios agam freisin go bhfuil mé breá ábalta gach rud a dhéanamh sa chorpoideachas agus dúirt an múinteoir liom go bhfuil mé ag dul i bhfeabhas gach lá.

Sroichimid an halla agus tosaímid ar an réamhaclaíocht. Is píosa spraoi iad seo agus táim ag comhrá agus ag magadh le mo chairde. Táimid fós ag déanamh an méid a iarradh orainn ach tá sé an-taitneamhach. Tá mo chroí ag preabadh níos tapa. Táim ag cur allais agus ag gáire. Is mór an spórt é seo.

Insíonn an múinteoir dúinn go mbeimid ag imirt peile sa chorpoideachas. Cé go bhfios dom go n-imríonn go leor daoine peil lasmuigh den scoil, ní imrím féin í. Mar sin féin, táim fós ag súil le cabhrú le m'fhoireann, an méid atá mé in ann a dhéanamh a léiriú, mo scileanna a fheabhsú agus, thar aon rud eile, spraoi a bheith agam. Táim le m'fhoireann agus táimid ag spreagadh a chéile. Braitheann sé go hiontach a bheith ag obair le chéile le mo chairde agus ag iarraidh obair le chéile le bheith chomh maith agus is féidir linn a bheith. Tá cuid de m'fhoireann ag cur an iomarca stór ann ach déanaim iarracht a bheith i mo chomhimreoir maith trína gciúnú agus trí spreagadh a thabhairt. Mothaím go hiontach nuair a thugaim spreagadh agus nuair a fhaighim spreagadh ó mo chomhimreoirí agus ó mo mhúinteoir. Croithim lámha le mo chéilí comhraic freisin.

Táim an-ghlórach leis an spreagadh agus socraím isteach go maith i rithim an chluiche. Táim beo airdeallach leis an liathróid agus tacaím le m'fhoireann an t-am ar fad. Tá cuid den rang an-sciliúil ach tá a fhios agam go bhfuilim ag dul i bhfeabhas agus go bhfuil mé ag obair ar son na foirne. Bualadh bos! Buaileann comhimreoir bos in airde liom as cluiche maith!

Is gearr go dtiocfaidh deireadh leis an rang. Bhain mé an-sult as. Mothaím muiníneach agus sásta. Mothaím go bhfuilim ag dul i bhfeabhas gach lá ag an bpeil agus táim ag baint níos mó taitnimh as anois. Tá a fhios agam go bhfuil go leor bealaí chun cabhrú le m'fhoireann agus le mo mhúinteoir agus ceapann go leor daoine i mo rang gur imreoir foirne maith mé. Tá mé bródúil as sin. Cuireann an múinteoir deireadh leis na cluichí agus tosaímid ag fuarú. Táim sásta go ndearna mé mo dhícheall. Bíonn sé i gcónaí i bhfad níos spraiúla nuair a bhaineann tú triail as agus nuair is féidir leat feabhas a fheiceáil ionat féin. Tar éis dúinn fuarú, siúlaimid ar ais chuig an rang agus am sosa atá ann. Táim ag mothú go maith fúm féin agus tá neart agam le bheith ag tnúth leis.

**Tomás Mannion,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# An Paraisiút

Oiriúnach le húsáid leis **Na Naíonáin Shóisearacha – Rang a Dó**

Iarraim ort áit chompordach a aimsiú le suí, na súile a dhúnadh más mian leat agus aird a thabhairt ar na fuaimeanna ar fad sa seomra ina bhfuil tú. Tabhair aird ar na fuaimeanna lasmuigh den seomra. Go réidh, tarraing anáil dhomhain isteach agus scaoil léi go mall. Agus arís eile, go réidh, tarraing anáil dhomhain isteach agus scaoil léi go mall.

A fhad is a thosaíonn tú ag ligean do scíthe, iarraim ort a shamhlú go bhfuil an paraisiút is áille dá bhfaca tú riamh i do lámha agus i lámha do chairde. Tá sé cosúil le cairpéad ollmhór lomlán le dathanna difriúla. An féidir leat na dathanna dearg, gorm, glas, buí, oráiste, bándearg agus corcra a fheiceáil?

Ardaíonn tú féin agus do chairde an paraisiút go hard sa spéir, chomh hard sin go mbuaileann sé, nach mór, na scamaill chlúmhacha bhána. Ansin íslíonn sibh an paraisiút go mall. Tá tú féin agus do chairde ag gáire os ard. An bhfuil tú in ann an gáire a chloisteáil? Deir tú leat féin **Táim sásta, Táim sásta.**

Ardaíonn tú an paraisiút arís eile agus an uair seo, tiontaíonn an talamh faoin bparaisiút ina ríocht draíochta. Scipeálann tú féin agus do chairde tríd an ríocht draíochta seo, ag fiosrú an domhain álainn seo. Sroicheann sibh sruthán uisce atá ag glioscarnach agus tumann tú do ladhracha go réidh isteach san uisce bogthe. An féidir leat an t-uisce a bhrath ar do ladhracha? Léimeann tú thar an abhainn chun bualadh le coinín beag clúmhach. Leanann tú an coinín go dtí go sroicheann tú na cnoic ghlasa. Rollann tú féin agus do chairde síos na cnoic agus ag an mbun, tógann tú léim fhada amháin eile tríd an ríocht draíochta, ag tabhairt na gcréatúr álainn ar fad a chónaíonn sa ríocht sin faoi deara. Arís, deir tú leat féin **Táim sásta, Táim sásta**.

Iarraim ort aird a thabhairt ar na fuaimeanna sa seomra ina bhfuil tú. Tarraing anáil dhomhain isteach agus scaoil léi go mall. Oscail do shúile go réidh, bain searradh fada as do chorp, agus cuimil do lámha le chéile go réidh.

**Margaret Foley,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# An Teach Crainn

Cinntigh go bhfuil tú i do shuí go compordach ar do chathaoir agus go bhfuil do chosa ar an urlár... is féidir leat do lámha a chur ar an mbord nó ar do ghlúine... Agus anois, iarraim ort díriú ar d'análú. Tarraing anáil dhomhain isteach, ag líonadh do scamhóg le haer agus go mall scaoil an t-aer trí do bhéal… Go mall, tarraing dhá anáil dhoimhne eile, isteach trí do shrón agus scaoil leo trí do bhéal. Caith cúpla nóiméad ag scaoileadh do chos ó bhun go barr. Scaoil aon teannas atá iontu agus anois, déan do chorp trom agus scaoilte.

Tabhair aird ar do chosa i dteagmháil leis an urlár. Braith fuinneamh an domhain ag gluaiseacht suas go mall isteach i sála do chosa agus suas trí do chosa agus isteach sa chuid eile de do chorp. Lig don fhuinneamh sin rith tharat agus tríot. Cosúil le crann, tá tú fréamhaithe agus talmhaithe san fhoinse fuinnimh seo agus tá sé ann chun muid a bheathú agus a chothú.

Tá tú scaoilte, socair agus réidh anois chun teach crainn suaimhnis a thógáil mar gheall ar an bhfuinneamh seo! Rachaidh tú chuig an áit seo nuair a chaithfidh tú am a aimsiú duit féin nó machnamh a dhéanamh. Tá crann darach ársa ina sheasamh os do chomhair. Tá fréamhacha doimhne agus craobhacha a shíneann amach i ngach treo ar an gcrann seo. Tá an crann seo láidir agus tá sé fós ina sheasamh tar éis an tsaoil. Tá tréimhsí trioblóide, galair, cogaidh agus éiginnteachta feicthe ag an gcrann seo. I gcaitheamh na mblianta, sheas sé an fód i gcoinne an athraithe. Inniu, suíonn sé go socair cosúil leat féin. Tá teach crainn neadaithe i measc na gcraobh láidir. Cuireann sé foscadh ar fáil. Samhlaigh an chuma ar mhaith leat a bheith ar an teach crainn seo. Is féidir leat fuinneoga, ciseáin bláthanna, dréimirí rópa, na rudaí is fearr leat, na dathanna is fearr leat a chur leis. Lig duit féin an teach crainn a dhearadh cibé caoi ar mian leat.

Agus anois, dreapaimis isteach sa teach crainn. An bhfuil tú istigh? Cén chuma atá air? Cén chaoi a gcuirfidh tú séar mhullaigh ar do theach crainn? Piliúir, blaincéid, cuirtíní, irisí, plandaí, sneaiceanna, pictiúir. Ba cheart go gcuirfeadh na rudaí seo ar do chompord thú. Anseo, braitheann tú réchúiseach agus ar do shuaimhneas. Is am agus áit é seo chun bearna a chur idir tú féin agus an imní.

Cosúil leis an gcrann darach tréan, is féidir leatsa freisin an ruaig a chur ar na rudaí a chuireann imní orainn. Má aimsíonn tú go gcabhraíonn an teach crainn seo leat an suaimhneas agus an tsocracht a chur faoi réim arís, tabhair cuairt air aon uair is mian leat.

Anois, tarraing anáil dhomhain agus samhlaigh go bhfuil tú ag dreapadh síos as do theach crainn. Go réidh, tabhair d'aird ar ais ar an seomra. Is féidir leat do shúile a oscailt nuair atá tú réidh.

**Colm Conlon,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Luailí Aireacha

Is éard atá san aireachas an cumas a bheith airdeallach faoin méid atá ag tarlú ionann agus lasmuigh dínn araon. Tríd an aireachas, is féidir linn suaimhneas agus socracht a chruthú agus an domhan a athrú ó bhonn agus áit iontach a dhéanamh de.

Ar dtús, seas le do chosa go daingean ar an urlár, le leithead do ghuaillí eatarthu. Déan deimhin de go bhfuil beagán spáis timpeall ort chun do ghéaga a bhogadh. Seas suas díreach agus scaoil do ghuaillí, ag ligean do do lámha titim le do dhá thaobh.

Tóg cúpla nóiméad chun díriú ar d'análú. Seo bealach chun suaimhneas a fhorbairt i d'intinn agus i do chroí. Le gach anáil isteach, tabhair faoi deara go bhfuil tú ag tarraingt anála isteach. Le gach anáil amach, tabhair faoi deara go bhfuil tú ag scaoileadh anála amach. Nuair a análaímid mar sin, is féidir lenár gcorp agus ár n-intinn obair le chéile. Agus nuair atá ár gcorp agus ár n-intinn ag obair le chéile, is féidir linn taitneamh a bhaint as an méid atá ag tarlú ionann agus lasmuigh dínn i ngach móimint.

Seans gur mhaith leat do shúile a dhúnadh, do shúile a dhíriú ar an urlár, nó stánadh go bog ar rud éigin i bhfad uait. Tarraing anáil dhomhain agus tabhair faoi deara an chaoi a n-ardaíonn do chliabhrach nuair a líonann do scamhóga le haer. Ansin, scaoil d'anáil go réidh, agus tabhair faoi deara an chaoi a n-íslíonn do chliabhrach síos arís. Bain triail as an méid sin arís, ach an uair seo bíodh meangadh gáire ort agus tú ag tarraingt anála isteach is ag scaoileadh anála amach. Tá tú ar do shuaimhneas. Tá áthas ort. Tá tú ar do shocracht. Tá tú ag baint taitnimh as an móimint seo.

An uair seo agus tú ag tarraingt anála isteach, ardaigh do ghuaillí, á bhfáisceadh suas i dtreo do chluas. Agus nuair a scaoileann tú anáil amach, ísligh arís iad. Bain triail as sin arís. Tabhair aird ar an gcaoi a bhfuilimid ag nascadh ár luailí lenár n-análú: tá ár gcorp agus ár n-intinn ag obair le chéile. Coinnigh ort ag análú, ag ardú agus ag ísliú do ghuaillí.

Anois, oscail amach do ghuaillí, croith amach do lámha, agus scaoil do ghuaillí le do lámha síos le do dhá thaobh. Agus anáil á tarraingt agat, sín do lámha amach romhat. I luail leanúnach amháin, aníos sín leo an bealach ar fad i dtreo na spéire. Agus anáil á scaoileadh amach agat, ísligh do lámh le do dhá thaobh arís. Triail arís é. Tarraing anáil isteach, ag síneadh do dhá lámh suas, agus scaoil amach í, á n-ísliú síos go mall arís iad. Triail arís eile é. Tá tú ar do shuaimhneas. Tá áthas ort. Tá tú ar do shocracht. Tá tú ag baint taitnimh as an móimint seo.

Anois, cuir do lámha ar do chromáin. Coinnigh do dhá chois agus do ghlúine bog agus scaoilte. Tarraing anáil bhreá mhór isteach. Agus tú ag scaoileadh léi, crom chun cinn ag an gcromán agus tosaigh ag déanamh ciorcail le huachtar do choirp, an bealach ar fad timpeall agus ar ais chuig an áit ar thosaigh tú. Seas suas go hard agus tarraing anáil mhór eile isteach. Agus tú ag scaoileadh anála amach, crom chun cinn agus déan ciorcal sa treo eile. Déan é uair amháin eile sa dá threo. Tá tú ar do shuaimhneas. Tá áthas ort. Tá tú ar do shocracht. Tá tú ag baint taitnimh as an móimint seo.

Anois, seas suas díreach agus cas do shála isteach i dtreo a chéile, agus dírigh do chosa amach chun cruth 'V' a dhéanamh. Táimid chun corraí suas agus síos ar nós froig! Agus anáil á tarraingt isteach agat, éirigh suas ar do bharraicíní. Agus anáil á scaoileadh amach agat, lúb do ghlúine agus ísligh síos chomh híseal agus is féidir leat. Agus anáil á tarraingt isteach agat, dírigh do ghlúine agus tar suas arís go hiomlán ar do bharraicíní. Agus anáil á scaoileadh amach agat, téigh síos ar do ghogaide ar nós froig. Bain triail amháin eile as. Bain úsáid as do lámha chun thú a dhéanamh socair más gá. Cuimhnigh ar análacha móra a tharraingt, agus ar thaitneamh a bhaint as an móimint.

Cas do shála amach arís agus seas suas díreach. Agus anáil á tarraingt isteach agat, ardaigh do ghlúin dheas suas go hard. Agus anáil á scaoileadh amach, ísligh síos arís í. Triail é ar an taobh eile: tarraing anáil isteach agus tú ag ardú do ghlúine clé, agus scaoil léi agus tú á hísliú síos arís í. Triail arís é: an féidir leat do chos dheas a ardú níos airde an uair seo? Ná déan dearmad do luail a nascadh le d'anáil. Scaoil anáil amach, ísligh síos arís í. Uair amháin eile: ardaigh do ghéag coise chlé agus tú ag tarraingt anála isteach, agus ísligh síos arís í agus tú ag scaoileadh anála amach.

Anois, seas go daingean ar do dhá chos agus análaigh isteach is amach mar is gnách. Braith do chorp ag scaoileadh. Croith amach do mhéara agus caol do lámh. Croith amach do chosa. Croith amach do ghuaillí. An féidir leat do chorp ar fad a chroitheadh amach?

Anois, lig don chorp éirí go hiomlán socair. Tarraing anáil isteach go domhain, agus scaoil anáil amach go bog. Tá do chairde ar fad ag análú freisin. Nuair a análaímid le chéile, bímid suaimhneach agus sásta. Tá ár gcorp agus ár n-intinn ag obair le chéile. Táimid ar ár suaimhneas. Tá áthas orainn. Táimid ar ár socracht. Táimid ag baint taitnimh as an móimint seo.

**Ciara Delaney,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Marcaíocht ar Bhalún Aer Te

Faigh spás agus suigh go compordach ar an urlár. I gceann nóiméid iarrfaidh mé ar gach duine na súile a dhúnadh agus rachaimid ar thuras samhalta. Inseoidh mé scéal agus ba mhaith liom go ndéanfá iarracht é a leanúint.

Samhlaigh an méid a deirim agus féach conas a mhothaíonn tú lena linn. Éist go cúramach leis an méid a deirim, samhlaigh é ag tarlú duit féin agus déan iarracht a shamhlú conas a mhothaíonn tú lena linn. Nuair a chríochnaíonn muid oscail na súile agus tarraing pictiúr agus beidh an turas thart.

Dún na súile anois agus déan análú mall domhain isteach agus amach.

Lig ort féin go bhfuil tú ar thuras i mbalún aer te… Dreap isteach i gciseán an bhalúin… Cé atá sa chiseán leat? Mamaí, Daidí, Mamó, nó duine éigin speisialta eile…

Tá balún ollmhór daite os do chionn… Líonann an balún le haer agus ardaíonn sé an ciseán den talamh go mall… Conas a mhothaíonn tú agus tú ag dul ar an eachtra seo?…

Mothaíonn tú an ciseán ag imeacht ón talamh agus ag éirí suas níos airde agus níos airde… Ní fada go mbíonn tú ag eitilt go hard os cionn na talún… Tá an ghrian ag taitneamh sa spéir mhór ghorm… Tá gaoth bhog ag séideadh agus scamaill chlúmhacha ar foluain sa spéir…

Féach síos ar an domhan… tá tú i bhfad thuas os cionn na talún… Conas a mhothaíonn sé a bheith cosúil le héan sa spéir…? Feiceann tú na páirceanna beaga go léir… Tá cuma an-bheag ar na tithe…

Ní féidir leat daoine a fheiceáil mar go bhfuil tú chomh hard sin sa spéir…

Gluaiseann an balún thar shliabh ard glas agus téann ar foluain os cionn na farraige… Téann faoileán cairdiúil thar bráid agus croitheann tú do lámh leis… Conas a mhothaíonn tú anois?… Feiceann tú oileán beag agus trá álainn agus tosaíonn an balún ag dul síos in áit dul suas… Tá an balún ag síobadh síos go dtí an gaineamh agus tuirlingíonn sé le buille beag… Conas a mhothaíonn sé a bheith ar ais ar an talamh…?

Nuair atá tú réidh oscail na súile agus tar ar ais go dtí an seomra ranga.

**Misneach,**
**Naíonáin Shinsearacha lch 108**

# Sonas

Déan cinnte go bhfuil tú i do shuí agus do dhá lámh ar do ghlúin agus do dhá chos ar an urlár (sos).
Brúigh siar do ghuaillí agus braith cúl do chathaoireach i gcoinne do dhroma (sos).
Tarraing anáil dhomhain trí do shrón agus líon do chuid scamhóg le haer úr (sos).
Anois, scaoil amach go mall an t-aer sin trí do shrón (sos).

Ní gá duit smaoineamh faoi do chuid anála a thuilleadh, ní gá ach ligean di tarlú (sos).
Is féidir leat do shúile a dhúnadh anois, nó áit a lorg le féachaint uirthi ar bhalla nó urlár an tseomra ranga, ach níl mé chun mo chuid súl féin a dhúnadh mar caithfidh mé a bheith in ann an scéal a léamh (sos).

Agus tú ag úsáid do shamhlaíochta, samhlaigh go bhfuil tú san áit chiúin is fearr leat anois. (sos)
D'fhéadfadh go mbeadh sé sa bhaile, nó ar scoil (sos).
D'fhéadfadh go mbeadh sé i ngairdín nó i bpáirc (sos).
D'fhéadfadh gurb áit í a gcaitheann tú go leor ama inti, teach d'fheighlí nó do sheantuismitheoirí, nó d'aintín nó d'uncail, nó b'fhéidir áit chiúin ar chaith tú saoire inti. Is í d'áit chiúin féin í agus is áit speisialta duitse í (sos).

Tá sé te agus síochánta i d'áit chiúin agus tugann tú faoi deara go mothaíonn do chorp te agus compordach.

Anois samhlaigh go bhfeiceann tú rud éigin nua i d'áit chiúin. D'fhéadfadh gur duine nó rud nó grianghraf é (sos).
D'fhéadfadh go mbainfeadh sé le rud éigin a tharla tamall ó sin nó rud éigin ar mhaith leat go dtarlódh sé (sos).
Féach air, i do shamhlaíocht, agus do chuid súl dúnta. Tá sé go hiontach. Tá sé thar cionn.

Agus tú ag féachaint air mothaíonn tú níos sona fós i d'áit chiúin (stop ar feadh níos mó ama an uair seo)… Tóg grianghraf de le do cheamara bréagach agus cuir an pictiúr i do phóca (sos)

Anois tá sé in am imeacht ó d'áit chiúin. Tarraing anáil dhomhain trí do shrón agus líon do chuid scamhóg le haer úr (sos).
Anois, scaoil an t-aer sin amach go mall trí do shrón (sos).
Brúigh siar do ghuaillí agus braith cúl do chathaoireach i gcoinne do dhroma (sos).

Agus nuair atá tú réidh, oscail do shúile, déan searradh beag, agus féach ar na páistí eile sa rang.

**Misneach,**
**Rang a hAon lch 66**

# M'Inchinn

Dún do shúile… suigh go compordach ar do chathaoir… Mothaigh d'anáil ag dul isteach agus amach…

Mothaigh na scamhóga ag éirí níos mó agus níos mó agus tú ag análú an aeir isteach… Mothaigh na scamhóga ag éirí níos lú agus níos lú agus an t-aer á análú amach agat… Smaoinigh ar na heasnacha agus na matáin a chosnaíonn do scamhóga… Análaigh isteach agus amach go mall…

An mothaíonn tú d'ucht ag ardú agus ag titim agus tú ag análú?… An mothaíonn tú tiomp tiomp do chroí?

Tá obair thábhachtach ar bun ag do chroí… tá fuil á hiompar aige go dtí do scamhóga agus ar fud do choirp… tá do chroí an-tábhachtach… Smaoinigh ar do chroí ar feadh tamaill… I d'intinn féin, abair leat féin, go raibh maith agat, a chroí… (sos)

Suas linn anois go dtí an cloigeann… Istigh i do chloigeann tá inchinn agat… Cuireann d'inchinn teachtaireachtaí chuig gach ball de do chorp… Cén teachtaireacht atá á cur ag d'inchinn anois?…

Tá tú in ann smaoineamh… Tá cuimhne agat… Tá tú in ann léamh agus scríobh mar go bhfuil inchinn agat… Is í d'inchinn d'ionad rialaithe… Tá d'inchinn ag tabhairt aire duit anois agus i gcónaí… Éist…

An gcloiseann tú teachtaireacht d'inchinne? Tá teachtaireacht á cur ag d'inchinn anois, éist go cúramach… (sos)

Iarrfaidh mé ar d'inchinn anois teachtaireacht a chur, do shúile a oscailt go mall, mall…

**Misneach,**
**Rang a Dó Ich 49**

# Gníomhartha Fánacha Cineáltais

Iarr ar na páistí suí go ciúin, na súile a dhúnadh agus éisteacht le do ghuth. Iarr ar na páistí smaoineamh ar an uair dheireanach a rinne duine sa rang dea-rud dóibh. Bearrthóir a thabhairt ar iasacht, cabhrú le linn corpoideachais, moladh d'obair a bhí déanta go maith, buíochas as rud éigin a rinne tú, éisteacht go cúramach.

Iarr ar na páistí smaoineamh ar ghníomhartha beaga cineáltais agus mar a mhothaigh siad ina ndiaidh – de ghnáth nuair a bhíonn daoine cineálta is féidir linn mothúchán sonais, teasa, suaimhnis, buíochais nó sástachta a fháil.

Iarr orthu ansin smaoineamh ar rud éigin cineálta a d'fhéadfaidís a dhéanamh do dhuine éigin ina rang. Iarr orthu iad féin a shamhlú á dhéanamh agus conas a mhothóidís agus conas a mhothódh an duine a mbeidís cineálta leo. Lig dóibh smaoineamh ar an íomhá seo ar feadh tamaillín. Iarr orthu anois smaoineamh ar bhealach eile le bheith cineálta. Iarr orthu an íomhá seo a shamhlú chomh maith, cá mbeidh siad, conas a sheasfaidh siad, agus cad a déarfaidh siad…

Abair leo go ndéanfaimid cinnte as seo amach go ndéanfaimid a lán rudaí cineálta do na daoine atá inár rang. Déanfaimid iarracht a bheith cineálta le duine éagsúil gach lá ionas go mbeidh gach duine páirteach.

Iarr ar na páistí anáil dhomhain a tharraingt agus a súile a oscailt.

**Misneach,**
**Rang a Dó lch 142**

# Iontas na Beatha

Samhlaigh tú féin mar shíol beag bídeach atá ag tosú ag fás… agus tú ag forbairt, tá na lámha agus na cosa ag síneadh amach… cosúil le torbán ag tiontú ina fhrog… síneann tú na cosa agus na lámha amach ionas go n-éireoidh siad níos láidre… Uaireanta bíonn tú an-chiúin agus do Mham ag ligean a scíthe, ach nuair a bhíonn sí ag siúl agus ag aclaíocht síneann tusa do chosa amach, ag ciceáil… Agus tú ag éirí níos mó cloiseann tú fuaim shocair rialta… buille croí do mháthar atá ann… is é seo an chéad fhuaim a chloiseann tú…

De réir a chéile cloiseann tú fuaimeanna eile… Ceol… Guthanna daoine… Tá tú compordach i do spás sábháilte agus tá a fhios agat go bhfuil aire á tabhairt duit… Agus tú ag fás níos mó agus níos mó tugann tú do mhéara agus d'ordóga faoi deara – tosaíonn babaithe uaireanta ag sú ar a n-ordóg sula saolaítear iad… Leanann tú ar aghaidh ag fás agus ag fás go dtí go dtagann an lá go mbíonn tú réidh leis an spás sábháilte a fhágáil agus dul isteach sa saol… Samhlaigh conas a bheadh sé do shúile a oscailt ar shaol úrnua… Cé a d'fheicfeá ar dtús, meas tú?… Agus ansin?… Is babaí an-speisialta thú agus tugtar a lán grá agus aire duit a chabhróidh leat fás go sláintiúil láidir…

Anois ba mhaith liom go dtiocfá ar ais go dtí an t-am i láthair agus aird a thabhairt ar do chorp féin… Smaoinigh ar an bhfás atá déanta aige ó bhí tú i do bhabaí… Mothaíonn tú láidir agus sláintiúil…

Tá a fhios agat go leanfaidh do chorp ag fás agus ag athrú ar bhealaí éagsúla díreach mar a bhí nuair a bhí tú i do bhabaí bídeach réidh le teacht ar an saol… Sin é nádúr an tsaoil… Mothaíonn tú go bhfuil tú réidh do na hathruithe seo agus tá a fhios agat go bhfuil siad nádúrtha agus gur cuid den fhás aníos iad… agus go dtarlaíonn siad do gach duine ar deireadh thiar… Smaoinigh ar do chorp agus conas is féidir leat aire a thabhairt dó chun é a choinneáil sláintiúil agus láidir… cad is féidir leat a ithe agus a ól… an aclaíocht a dhéanann tú… an sos a thugann tú don chorp nuair a bhíonn tú i do chodladh… Cabhróidh na rudaí seo go léir leat fás agus athrú… Tá tú sásta go bhfuil tú ag fás agus ag athrú…

Tabhair fuaimeanna an tseomra faoi deara anois… agus nuair a bhíonn tú réidh, comhair siar óna cúig go dtína haon agus oscail do shúile ar an saol atá agat anois…

**Misneach,**
**Rang a Ceathair lch 142**

# An Leagan is Fearr Díom Féin

Cinntigh go bhfuil tú i do shuí go compordach ar do chathaoir agus go bhfuil do chosa ar an urlár... is féidir leat do lámha a chur ar an mbord nó ar do ghlúin... Brúigh siar do ghuaillí go mall agus braith cúl na cathaoireach ar do dhroim...

Tóg anáil dhomhain isteach, ag líonadh do chuid scamhóg le haer agus lig amach an t-aer go mall trí do shrón... Dún do shúile... Tabhair faoi deara conas a fheidhmíonn baill an choirp nuair a bhíonn siad i dteagmháil leis an urlár; mothaigh do chosa i dteagmháil leis an urlár... Tabhair faoi deara baill do choirp atá i dteagmháil leis an gcathaoir; mothaigh do chosa agus do dhroim i dteagmháil leis an gcathaoir...

Tóg anáil dhomhain isteach trí do shrón agus de réir mar a scaoileann tú an t-aer amach trí do shrón tabhair faoi deara go bhfuil matáin do ghuaillí agus do dhroma níos mó ar a suaimhneas, ag suaimhniú an bealach ar fad síos do dhroim...

De réir mar a análaíonn tú isteach trí do shrón samhlaigh go bhfuil solas bog bán á análú isteach agat... de réir mar a análaíonn tú amach samhlaigh go bhfuil tú ag ligean gach matáin i do chorp chun suaimhnis.

Agus tú ag análú isteach trí do shrón agus amach trí do shrón tabhair faoi deara aon fhuaimeanna is féidir leat a chloisteáil i bhfad uait... fuaimeanna mar an trácht nó páistí ag súgradh.

Tabhair na fuaimeanna go léir a chloiseann tú faoi deara anois ós rud é go bhfuil tú chomh mór sin ar do shuaimhneas agus ag éisteacht fad is atá d'anáil ag teacht agus ag imeacht... Tabhair aon fhuaimeanna is féidir leat a chloisteáil faoi deara san fhoirgneamh: fuaimeanna ón seomra in aice leat, sa dorchla, fuaimeanna arda agus ísle, fuaimeanna a thugann tú faoi deara anois ós rud é go bhfuil tú ag díriú d'aird ar fad orthu...

Tabhair aon fhuaimeanna a chloiseann tú sa seomra ranga faoi deara... fuaim mo ghutha, b'fhéidir teilgeoir nó seinnteoir dlúthdhiosca ag dordán, b'fhéidir gur féidir leat uisce a chloisteáil ag sileadh áit éigin...? Faoi dheireadh, tabhair faoi deara fuaim d'anála féin ag teacht isteach agus ag dul amach... (Glac sos ar feadh nóiméad nó dhó)

Samhlaigh go bhfuil tú san áit is fearr leat... d'fhéadfá a bheith in aon áit, taobh istigh nó taobh amuigh, áit éigin ina mothaíonn tú síocháin agus ina bhfuil tú sona... Is breá leat teacht go dtí an áit seo agus tá áthas ort a bheith anseo arís i do shamhlaíocht...

Samhlaigh gur féidir leat scáthán a fheiceáil, aon chineál scátháin, nua-aimseartha nó seanfhaiseanta, is féidir leis a bheith mór nó beag, lánfhada nó ina lámhscáthán. Féach isteach sa scáthán agus is féidir leat íomhá díot féin a fheiceáil sa scáthán... Is é seo an leagan is fearr díot féin ar féidir a bheith ann ag an bpointe seo... Féach ar an leagan is fearr díot féin... Cad a fheiceann tú? (Sos)

Cad leis a bhfuil an duine seo cosúil...? An bhfuil tú sásta leat féin...? Cad a déarfadh an leagan is fearr díot féin leat anois...? Cén chomhairle a chuirfeadh an leagan is fearr díot féin ort anois chun cabhrú leat nó thú a threorú le bheith i do dhuine gur mhian leat...? (Tabhair cúpla nóiméad ciúnais ionas gur féidir leis na páistí machnamh a dhéanamh ar an méid atá cloiste acu)

Tá sé in am an áit is fearr leat i do shamhlaíocht a fhágáil anois... bíodh a fhios agat gur féidir leat filleadh anseo aon uair is mian leat agus is í d'áit speisialta féin í... Duit féin amháin... (Sos)

Anois, tabhair faoi deara na fuaimeanna i do chorp féin arís, fuaim d'anála, á tarraingt isteach agus á scaoileadh amach... Tabhair faoi deara cé chomh scaoilte agus socair a mhothaíonn tú ionat féin... Tabhair faoi deara aon fhuaimeanna a chloiseann tú sa seomra, fuaimeanna a chloiseann tú go soiléir nuair a dhíríonn tú aird orthu...

B'fhéidir gur mhaith leat do lámha nó do chosa a bhogadh go réidh, do ghuaillí a chroitheadh... Tarraing anáil eile isteach trí do shrón agus scaoil an t-aer amach trí do shrón arís...

Agus nuair atá tú réidh, is féidir leat do shúile a oscailt...

**Misneach,**
**Rang a Cúig lch 45**

# Ag Plé le hImní

Táim chun iarraidh ar gach duine na súile a dhúnadh i gceann nóiméid agus rachaimid ar thuras ionsamhlaithe. Nuair a bheimid críochnaithe, is féidir leat pictiúr den mhéid a chonaic tú agus a mhothaigh tú a tharraingt…

Anois, éirigh compordach agus dún na súile… Le do shúile dúnta, is féidir leat an spás thart timpeall ort a bhrath – an áit a bhfuil do chorp agus an t-aer atá timpeall ort… Áit dheas is ea í, toisc gurb í d'áitse í, do spás féin…

Tabhair aird ar an méid atá ag tarlú i do chorp… Tabhair faoi deara má bhraitheann tú teannas in aon áit… Ná déan iarracht an teannas a scaoileadh… Díreach tabhair faoi deara é…

Cén chaoi a bhfuil an anáil leat? An bhfuil tú ag tarraingt análacha doimhne nó an bhfuil tú ag tarraingt análacha gearra tapa? Ba mhaith liom go dtarraingeofá roinnt análacha doimhne… Déan fuaim agus tú ag scaoileadh an aeir amach…

Anois samhlaigh go bhfuil d'análú cosúil le tonnta réidhe ar an gcladach: nuair a thagann an tonn isteach tugann sí fuinneamh léi agus imíonn an teannas léi nuair a théann sí amach… Braith an fuinneamh ag teacht isteach… Braith an teannas á scuabadh amach… Coinnigh ort leis seo ar feadh nóiméid agus tú ag análú isteach is amach…

Anois táimid chun dul ar thuras samhailteach. Féach an bhfuil tú in ann é a leanúint… Samhlaigh an méid a deirim agus féach conas a mhothaíonn tú lena linn.

Samhlaigh go bhfuil tú ag siúl i ngairdín… Féach timpeall ar an ngairdín, tabhair na bláthanna faoi deara… na toir… na crainn torthaí… Seasann tú ar feadh nóiméid agus tugann tú na dathanna faoi deara… boladh na mbláthanna…

Féachann tú i dtreo lár an ghairdín agus feiceann tú foirgneamh beag atá clúdaithe le heidhneán, le féithleann agus le bláthanna eile… Siúlann tú chuig an bhfoirgneamh agus tugann tú doras faoi deara… Osclaíonn tú é agus téann tú isteach. Feiceann tú seomra galánta le maoinchistí áille, agus tá ainm scríofa ar gach ceann acu… Tagann tú chuig maoinchiste a bhfuil d'ainm air… Seasann tú ag féachaint air… Tá a fhios agat gur leatsa an maoinchiste seo… Osclaíonn tú é agus feiceann tú go bhfuil sé lán le rudaí luachmhara… Agus tú á bhfiosrú, ritheann sé leat go seasann siad do na tallanna agus cumais atá agat… Smaoinigh faoi na tallanna agus cumais ar fad atá agat…

Fiosraigh na tallanna agus cumais sin… Cén chaoi a mothaíonn sé nuair a thugann tú do thallanna agus do chumais faoi deara? Smaoinigh faoi na tallanna agus na cumais sin agus faoin gcaoi ar féidir leo cabhrú leat nuair a bhíonn imní ort… nó faoin gcaoi ar féidir leat cabhrú le daoine eile nuair a bhíonn imní orthu (trí do thallanna agus cumais a úsáid…) Smaoinigh faoi na daoine uile a d'fhéadfadh cabhrú leat nuair a bhíonn imní ort…

Nuair atá tú réidh osclóidh tú do shúile agus beidh tú ar ais sa seomra seo… Nuair a osclaíonn tú do shúile, ba mhaith liom go bhfaighfeá páipéar agus criáin agus go dtarraingeofá pictiúir, siombailí agus focail a sheasann do na tallanna agus cumais atá agat… díreach tarraing an méid a thagann isteach i do chloigeann… Cibé uair a mhothaíonn tú réidh is féidir leat tosú.

**Misneach,**
**Rang a Cúig lch 37**

# Seasamh agus Glacadh Liom Féin

Tóg nóiméad chun éirí compordach i do chathaoir… agus b'fhéidir go gcabhródh sé leat do shúile a dhúnadh le linn an cheachta seo…

Tabhair aon fhuaimeanna i bhfad uait faoi deara… tabhair faoi deara aon fhuaimeanna a chloiseann tú taobh amuigh den seomra… taobh istigh den seomra… dírigh d'aird ar do chorp ag tabhairt do chosa ar an urlár faoi deara… do dhroim i gcoinne na cathaoireach… agus bí feasach ar a bhfuil do lámha i dteagmháil leis… agus dírigh d'aird ar d'análú – gan ach é a thabhairt faoi deara…

Anois cuimhnigh ar na rudaí dearfacha a d'aithin tú fút féin… pioc ceann amháin díobh seo le rá leat féin i do cheann… abair é sin leat féin cúpla uair… Lig duit féin é sin a chreidiúint dáiríre – lig dó dul i bhfeidhm ort go hiomlán…

Féach ar a bhfeiceann tú… éist leis na fuaimeanna… mothaigh dáiríre cad a mhothaíonn tú… tabhair faoi deara chomh maith is atá sé ag mothú mar sin… seo tusa go fírinneach… agus tá tú sona ionat féin… tóg cúpla nóiméad eile chun é seo a shú isteach ina iomláine…

Anois tosaigh ag tabhairt d'análú faoi deara arís… tabhair faoi deara cá háit a bhfuil do lámha… tabhair na fuaimeanna timpeall ort faoi deara, sa seomra, ag teacht ón taobh amuigh… agus go mall tosaigh ag oscailt do shúile agus tar ar ais sa seomra…

**Misneach,**
**Rang a Sé lch 165**

# An Traein Chodlatach

Suigh síos go compordach. Cuir do lámha ar do ghlúin. Dún do shúile agus éirigh compordach. Tarraing anáil dhomhain isteach trí do shrón agus, go mall, scaoil amach í trí do bhéal. Triail arís é. Tabhair aird ar an gcaoi a mothaíonn sé i do chorp nuair a análaíonn tú ar an gcaoi seo. Braith rithim réidh d'anála, agus buille seasta do chroí. Tarraing anáil mhór eile isteach, ag brath ardú réidh d'uchta agus é ag bogadh le buille do chroí. Scaoil amach go réidh í, ag brath d'ucht ag ísliú arís. Le gach anáil, tá tú ag éirí níos socra agus níos scaoilte. Tá mothúcháin áthasacha ag dul isteach leis an anáil a chuireann ola ar do chroí.

Coinnigh ort ag análú mar sin. Táimid ag dul ar thuras samhailteach traenach le chéile. Má tá tú ag do dheasc, agus má tá fonn codlata ort, b'fhéidir gur mhaith leat do cheann a chur síos ar do lámha agus muid ag tosú ar an turas traenach codlataí seo.

Samhlaigh go bhfuil tú ag siúl i dtreo ardán stáisiún traenach. Tá an traein páirceáilte in aice an ardáin, agus tá na doirse ar oscailt ionas gur féidir le daoine dul ar an traein. Níl an t-inneall ar siúl a fhad is a fhanann an tiománaí traenach ar na paisinéirí uile. Lá ciúin atá ann ag an stáisiún traenach, agus níl mórán daoine thart. Tá carráistí na traenach ag síneadh siar ón inneall cosúil le ribín daite, amach faoin tuath. Cén dath atá ar an traein? An féidir leat na huimhreacha nó focail atá scríofa ar an traein a fheiceáil? An bhfeiceann tú na daoine eile ag dul ar an traein? Cé atá ag teacht leat ar an traein?

Tarraing anáil bhreá dhomhain isteach, agus scaoil léi go mall. Tá tú ar bís. Is fada leat go mbeidh tú ar an traein! Ach caithfidh tú do thicéad a bhailiú ón bhfear in oifig na dticéad ar dtús. Déanann sé gáire leat nuair a thugann sé do thicéad duit, agus beireann tú greim daingean air. Anois tá tú réidh le dul ar an traein.

Siúlann tú go cúramach trasna an ardáin. Cén doras a roghnóidh tú? Cén carráiste ar mhaith leat suí ann? Cuimhnigh ar bheith cúramach ag dul tríd an doras. Cad a fheiceann tú? Cé a fheiceann tú? Níl an traein róghnóthach inniu, agus tá go leor suíocháin fholmha ann. Siúil go cúramach síos an pasáiste chuig do shuíochán, agus socraigh isteach in aice na fuinneoige. Tarraing anáil mhór dhomhain isteach. Anois tá tú réidh le dul ar thuras!

Tá roinnt daoine eile ar an traein. Cé atá ag teacht leat ar an turas seo? Cén dath atá ar a gcuid éadaí? An bhfeiceann tú iad ag déanamh gáire leat? Féach timpeall an charráiste. An féidir leat an fear atá ag léamh leabhair a fheiceáil? An féidir leat an bhean atá ag léamh nuachtáin a fheiceáil? An féidir leat na leanaí atá ag dathú leabhar dathúcháin a fheiceáil? Cé na dathanna atá acu? Anois, féach amach an fhuinneog ar an stáisiún traenach. An bhfeiceann tú an tiománaí traenach ag teacht i dtreo na traenach? An féidir leat a caipín agus a héide a fheiceáil? Tá sí réidh an t-inneall a thosú nóiméad ar bith feasta! Cloiseann tú an stiúrthóir traenach ag fógairt 'Gach Duine ar Bord!' agus dúnann doirse na traenach. Tá gach duine ina suí ar an traein. Tá gach duine réidh le dul ar thuras. Tarraing anáil bhreá mhór dhomhain anois.

Tosaíonn an traein ag gluaiseacht go réidh amach ón stáisiún le fuaim bhog glotharnaí. Is ola ar do chroí é. Tá tú neirbhíseach, ar bís, agus sásta. Déan miongháire agus tú ag análú isteach is amach. Féach mar a théann an stáisiún traenach i bhfad siar uait, agus feiceann tú an talamh réchnocach dhroimneach taobh amuigh den fhuinneog. An

bhfeiceann tú na ba sa pháirc? Cad atá ar siúl acu? An féidir leat an féar, na crainn, agus an spéir a fheiceáil? Tabhair faoi deara an chaoi a dtéann na scamaill ar foluain trasna na spéire, ag déanamh cruthanna áille éagsúla. Tarraing anáil isteach agus scaoil amach í. Tá tú scaoilte agus socair anois.

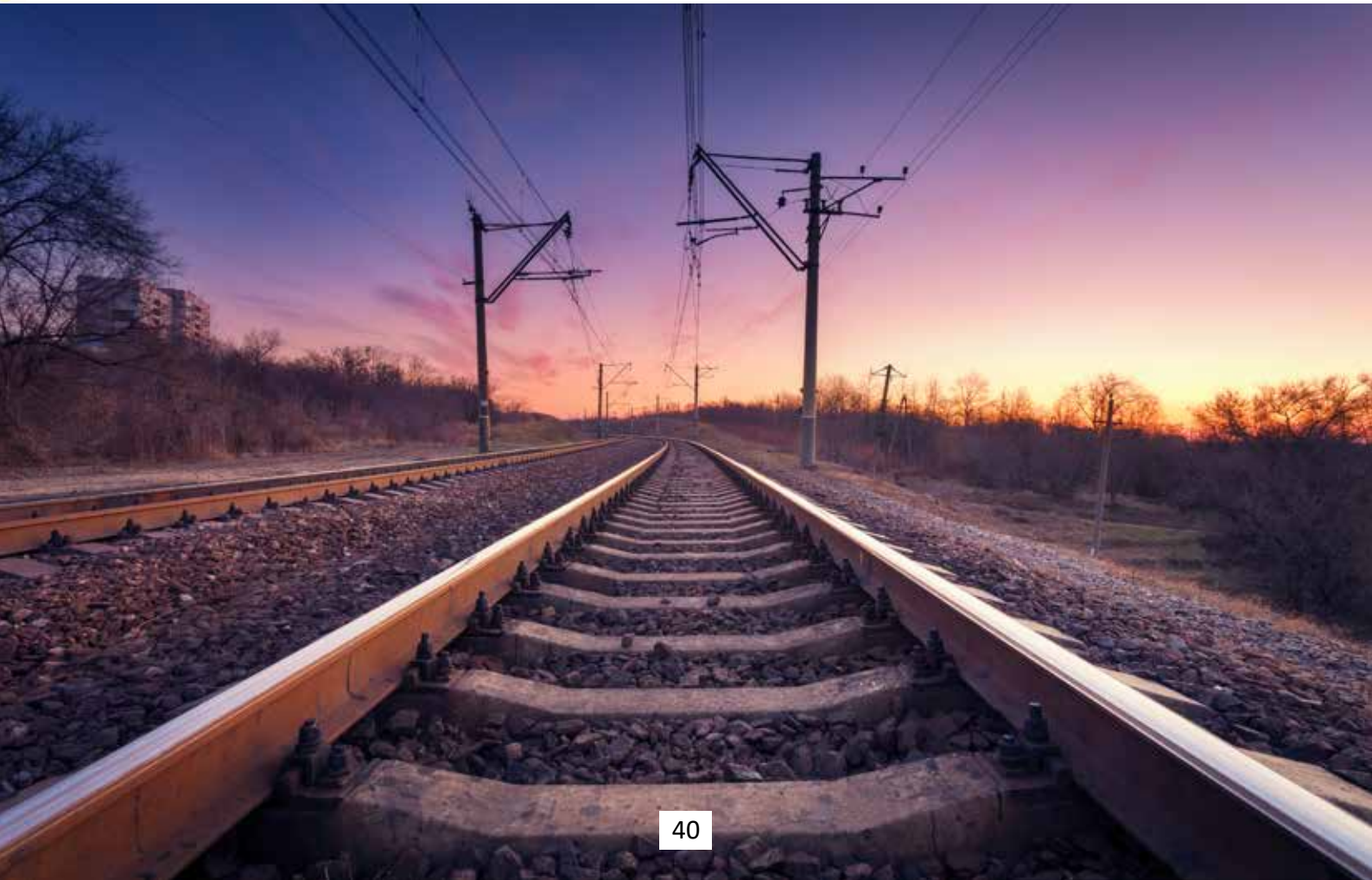
Agus an traein ag coradh is ag casadh ar na ráillí, feiceann tú páirceanna eile. Tá ainmhithe difriúla i ngach páirc. Tá cuid de na hainmhithe ag ligean a scíthe. Tá cuid de na hainmhithe ag ithe. Tá cuid acu ag rith timpeall. Cad a fheiceann tú? Féach go cúramach ar gach páirc agus tú ag dul thar bráid.

Anois táimid ag teannadh ar abhainn! Ciallaíonn sin go mbeidh ar an traein dul suas, suas, suas agus thar an droichead! Féach amach an fhuinneog agus an traein ag trasnú na habhann leithne goirme. Cad a fheiceann tú thíos fút? An bhfeiceann tú na báid? An bhfeiceann tú na daoine ag iascaireacht? An bhfeiceann tú scáil na traenach ar an uisce? Tá gach duine atá gar don abhainn ag baint taitnimh as. Déan miongháire agus croith lámh orthu agus tú ag trasnú go dtí an taobh eile.

Tá an traein ag glotharnach go réidh trí na páirceanna arís. Tá an aimsir an-séimh, agus feiceann tú an leoithne ag scuabadh trí na crainn. Is é seo an radharc is áille dá bhfaca tú riamh. Tá an ghrian ag taitneamh go bog ar na hainmhithe agus ar na daoine sna páirceanna. Is féidir leat solas bog na gréine a bhrath ag teacht trí d'fhuinneog. Braitheann sé te ar d'aghaidh. Déanann tú gáire suas le solas te na gréine. Nuair a fhéachann tú suas, tugann tú faoi deara go bhfuil éan mór ag eitilt taobh leis an traein, díreach taobh amuigh de d'fhuinneog féin! Tá sciatháin fhada stáidiúla agus súile móra geala aige. Tá gob buí aige, agus cleití donna, breac le liath agus bán. Gluaiseann sé le do thaobh agus ansin tugann sé ruathar amach faoin tuath chun a nead a aimsiú. Samhlaíonn tú cén chaoi a mbeadh sé eitilt ar nós éin. Tarraing anáil mhór isteach agus scaoil amach í agus tú ag smaoineamh faoin áit a n-eitleofá chuici.

Síneann an tuath amach fad do radhairc uait i ngach treo. Agus an traein ag glotharnach ar aghaidh, tosaíonn solas an lae ag teip agus sleamhnaíonn an ghrian léi ar chúl na scamall. Tráthnóna atá ann, agus tá na hainmhithe go léir ag ullmhú don leaba don oíche. Feiceann tú dathanna áille luí na gréine – oráiste, dearg agus buí sa spéir. Tá tú ag éirí tuirseach freisin. Tá an traein chomh suaimhneach sin, agus tá gach duine ciúin. Tá do shúile ag éirí trom, agus dúnann tú iad, agus tugann tú scíth do do cheann in aghaidh na fuinneoige, nó ar do lámha ar do bhord. Tá tú ar do shocracht agus scaoilte. Tugann creathadh na traenach suaimhneas duit, agus tá turas fada os do chomhair fós. Tugann tú scíth do do cheann mar sin, agus tarraingíonn tú anáil bhreá fhada dhomhain. Tá tú an-chompordach, tá tú an-sásta, tá tú an-chodlatach.

Tá tú ag análú go suaimhneach agus go héasca, ag scaoileadh d'intinne agus do choirp. Tosaíonn tú ag titim i do chodladh go réidh, agus a fhios agat go bhfuil tú sábháilte ar an traein seo. Tá d'anáil seasta agus mall, agus tá do chorp trom agus socair. Ní chuirfidh aon rud as duit agus tú i do chodladh. Dá mhéad a chodlaíonn tú, is ea is fearr a bheidh an lá amárach. Tarraing d'anáil isteach, scaoil



# Bíonn Torthaí ar Chinntí

Tóg cúpla nóiméad le bheith compordach i do shuíochán le do dhroim díreach agus do chosa cothrom ar an urlár… Cuir do lámha go héadrom ar do ghlúin nó ar do bhord…

Agus má mhothaíonn sé ceart go leor, dún do shúile nó dírigh do shúile ar spota ar an urlár os do chomhair… Agus tú i do shuí mar sin, tosaigh ag tabhairt aon fhuaimeanna a thagann ón taobh amuigh den tseomra faoi deara… aon fhuaimeanna sa seomra seo… agus tú i do shuí ansin bí feasach ar an teagmháil idir do chorp agus an chathaoir… agus tabhair faoi deara mar a dtacaíonn an chathaoir leat… anois tóg cúpla nóiméad chun d'anáil a thabhairt faoi deara, ná déan iarracht í a athrú, ná déan ach do chliabhrach a thabhairt faoi deara ag éirí agus ag titim agus tú ag análú isteach… agus amach… Anois samhlaigh go bhfuil tú ag siúl san áit is fearr leat sa dúlra, is áit go hiomlán sábháilte í… tá tú ag siúl ar an gcosán… agus tú ag siúl ar an gcosán tabhair na radharc faoi deara timpeall ort… bí feasach ar na fuaimeanna… bí feasach ar na bolaithe… mothaigh an t-aer timpeall ort… agus an talamh faoi do chosa…

Agus tú ag siúl leat, cuimhnigh ar an gcinneadh ba mhaith leat a dhéanamh… smaoinigh ar dhá rogha atá agat… ansin os do chomhair amach tugann tú faoi deara go dtéann an cosán in dhá threo, cosán amháin ag dul ar dheis agus an ceann eile ar chlé… tosaigh ag siúl ar chosán amháin – seo é do chéad rogha… agus tú ag dul síos an cosán sin, samhlaigh go bhfuil an rogha sin roghnaithe agat cheana… tabhair faoi deara conas a bhraitheann sé sin… tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh… bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat… tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh…

Siúil ar ais go dtí an gabhal ar an gcosán agus bain triail as an gcosán eile, an dara rogha agat… agus tú ag dul síos an cosán sin samhlaigh go bhfuil an rogha sin roghnaithe agat cheana… tabhair faoi deara conas a bhraitheann sé sin… bí feasach dáiríre ar an gcinneadh atá déanta agat, tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh, tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh… bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat.

Siúil ar ais arís go dtí an gabhal ar an gcosán – feiceann tú anois go bhfuil trí chosán ann, cosán nár thug tú faoi deara cheana, tóg an cosán seo agus féach an bhfuil an tríú rogha ann nár smaoinigh tú air cheana… má tá, siúil isteach ann… samhlaigh go bhfuil an rogha seo roghnaithe agat cheana… tabhair faoi deara conas a bhraitheann sé sin… bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat… tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh, tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh… bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat.

Lean ar aghaidh anois ar an gcosán agus tar éis tamall gearr tabhair faoi deara go dtagann na trí chosán le chéile arís… agus tú ag siúl leat tugann tú faoi deara go bhfuil tú i bhfad níos soiléire faoi do chinneadh…

Anois agus muid ag teacht go deireadh na gníomhaíochta seo ná déan ach d'anáil a thabhairt faoi deara arís… do chliabhrach ag éirí agus ag titim… agus tosaigh ag tabhairt aon fhuaimeanna atá ag teacht isteach sa seomra faoi deara… agus i d'am féin, nuair atá tú réidh, oscail do shúile. Agus coinnigh an spás ciúin sin go dtí go bhfuil súile gach duine ar oscailt.

**Misneach,**
**Rang a Cúig lch 197**

# Ag éisteacht leis an ngaoth

Chun tús a chur téir go dtí áit dheas compordach chun do scíth a ligint. Roghnaigh áit éigin chiúin ina mbraitheann tú deas compordach. D'fhéadfá suí síos le do dhroim i gcoinne rud éigin crua cosúil le cúl an chathaoir nó is féidir leat luí síos agus do lámha a chur ar do bholg. D'fhéadfá do shúile a ísliú chun féachaint ar an talamh nó má bhraitheann sé ceart go leor is féidir leat do shúile a dhúnadh.

Inniu tá tú chun dul lasmuigh faoin aer! Faigheann tú do chóta, cuireann tú ort é agus dúnann tú suas na cnaipí. Mothaíonn an seaicéad bog i gcoinne do chraiceann agus mothaíonn an fabraic trom cosúil le barróg! Siúlann tú taobh amuigh.

Siúlann tú leat go dtí go bhfeiceann tú áit chompordach chun suí. Níl sé ró-the nó ró-fhuar inniu. Tosaíonn tú ag éisteacht leis an ngaoth.

Tá an ghaoth ag séideadh go réidh inniu agus cloiseann tú na duilleoga ar na crainn ag crith agus a mbrainsí ag bogadh agus ag luascadh leis an ngaoth. Éisteann tú go cúramach le seo mar is cosúil go bhfuil na duilleoga ag cogarnach lena chéile. N'fheadar cad a déarfaidís?

In aimsir an Fhómhair bíonn fuaimeanna difriúil ag teacht ón ngaoth mar tosnaíonn na duilleoga ag titim ós na crainn chun rince leis an ngaoth ar feadh tamaillín. De réir mar a éiríonn an ghaoth níos láidre bíonn glór níos airde le cloisint ón ngaoth. Uaireanta séideann an ghaoth na duilleoga ar fud an ghairdín, an chosáin agus níos faide i gcéin!

Cloiseann tú leanaí ag imirt in aice láimhe, tá siad ag gáire agus ag magadh le chéile. Is féidir leat a gcosa a chloisteáil ag rith agus an liathróid a chloisteáil ag preabadh ar an talamh. Tá siad ag imirt cluiche. N'fheadar cén cluiche atá á imirt acu?

Sa Gheimhreadh bíonn an ghaoth ag séideadh go láidir agus go gasta. Uaireanta séideann an ghaoth le linn stoirme. Is féidir linn éisteacht leis an ngaoth sábháilte, compordach inár leapacha. Is féidir leis an ngaoth séideadh chomh crua san gur féidir léi troscán an ghairdín a bhogadh agus an trampailín a chasadh bunoscionn!

Uaireanta bíonn pluideanna sneachta ag taisteal ar an ngaoth. Nuair a tharlaíonn sé sin is féidir linn na pluideanna sneachta a fheiscint ag titim ar bhealaí éagsúla - ag luascadh i gciorcail má tá an ghaoth ag séideadh go láidir agus ag titim go mall agus go bog muna bhfuil gaoth ann an lá sin.

San Earrach is féidir na héin a chloisteáil go ceolmhar ar fud na hÉireann. Is maith leo canadh lena chéile. Is beag glór a dhéanann éiníní eile ach is féidir linn iad a chloisteáil ar an ngaoth agus iad ag eitilt. Uaireanta cloisimid buille a sciatháin agus iad ag eitilt ag taisteal gan stró ar an ngaoth.

Go tobann anois stopann an ghaoth. Éisteann tú amach, díríonn tú aird ach níl sé aon ghaoth le cloisteáil. Tá an t-aer socair. Tá sé an-chiúin anois. Éiríonn tú agus siúlann tú abhaile.

Éist leis na fuaimeanna a chloiseann tú anois, thart timpeall ort.

Fuaimeanna gur féidir leat a chloisteáil i bhfad i gcéin, fuaimeanna atá cóngarach. Tosaigh ag cabhrú le do chorp dúiseacht suas anois bhog do mhéara agus do bharraicíní, sín do rúitíní agus do chaol na láimhe. Oscail do shúile go mall.

Tabhair faoi ndeara na fuaimeanna a chloiseann tú i rith an lae agus cuimhnigh ar do anáil dheas socair má chloiseann tú aon fhuaimeanna deasa!

**Emma Uí Ríordáin,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Teach na gcruthanna

Chun tús a chur téigh go dtí áit dheas chompordach chun do scíth a ligint. Roghnaigh áit éigin chiúin ina mbraitheann tú slán sábháilte. D'fhéadfá suí síos le do dhroim i gcoinne rud éigin crua cosúil le cúl na cathaoireach nó is féidir leat luí síos agus do lámha a chur ar do bholg. D'fhéadfá do shúile a ísliú chun féachaint ar an talamh nó má bhraitheann sé ceart go leor is féidir leat do shúile a dhúnadh.

Táimid chun teach mór bán a shamhlú inniu, tá díon mór pointeáilte ar an teach seo agus trí fhuinneog aige ag féachaint amach ar a ghairdín. Siúlann tú suas cosán an ghairdín i dtreo an tí, is féidir leat na clocha beaga faoi do chosa a chloisteáil ag bogadh agus tú ag siúl i dtreo an tí. Osclaíonn tú an doras agus téann tú isteach. Tá tú ag seasamh i seomra mór bán. Sa seomra tá triantán buí. Tá trí thaobh ag an triantán, ceann amháin, dhá cheann, trí cinn. Lasann na taobhanna suas nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí - trí thaobh. A haon, a dó, a trí…

Anois táimid chun féachaint ar na cúinní. Tá trí chúinne sa triantán buí. Lasann na cúinní suas nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí. Trí chúinne.  A haon, a dó, a trí…

Éiríonn an triantán níos mó agus níos lú in éineacht lenár análú. Éiríonn sé níos mó leis an anáil isteach... éiríonn sé níos lú leis an anáil amach. Anáil isteach a haon, a dó, a trí.... anáil amach a haon, a dó a trí.

Tá uimhir i mbolg an triantáin. Uimhir a haon atá ann anois. Agus muid ag anáil isteach athróidh an uimhir sa lár in éineacht leis an gcomhaireamh. Leanfaidh an uimhir ag dul i méid níos mó agus muid ag comhaireamh suas agus níos lú agus muid ag comhaireamh siar.

Anáil isteach a haon, a dó, a trí, a ceathair. Anáil amach a ceathair, a trí, a dó, a haon.

An chéad chruth eile sa seomra ná cearnóg ghorm. Tá ceithre thaobh sa chearnóg, ceann, dhá cheann, trí cinn, ceithre cinn. Lasann na taobhanna suas nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí, a ceathair - ceithre thaobh. A haon, a dó, a trí, a ceathair…

Anois táimid chun féachaint ar na cúinní.

Tá ceithre chúinne sa chearnóg ghorm.

Lasann na cúinne suas  nuair atáimid á gcomhaireamh. A haon, a dó, a trí, a ceathair - ceithre thaobh. A haon, a dó, a trí, a ceathair…

Tá ceithre chúinne sa chearnóg .

Éiríonn an chearnóg níos mó agus níos lú in éineacht lenár análú. Éiríonn sé níos mó leis an anáil isteach... éiríonn sé níos lú leis an anáil amach. Anáil isteach a haon, a dó, a trí ,a ceathair .... anáil amach a haon, a dó, a trí, a ceathair.

Tá uimhir i mbolg na cearnóige. Uimhir a haon atá ann anois. Agus muid ag anáil isteach athróidh an uimhir sa lár in éineacht leis an gcomhaireamh. Anáil isteach, a haon, a dó, a trí, a ceathair. Anáil amach, a ceathair, a trí, a dó, a haon.

Anois tá sé in am an teach a fhágáil. Beannaíonn tú slán leis an triantán buí agus an chearnóg ghorm. Siúlann tú taobh amuigh agus dúnann tú doras an tí mhóir bháin leis an díon pointeáilte. Siúlann tú ar ais síos cosán an ghairdín.

Éist leis na fuaimeanna a chloiseann tú anois, thart timpeall ort.

Fuaimeanna gur féidir leat a chloisteáil atá i bhfad i gcéin, fuaimeanna atá cóngarach. Tosaigh ag cabhrú le do chorp dúiseacht suas anois bog do mhéara agus do bharraicíní, sín do rúitíní agus caol na láimhe. Oscail do shúile go mall.

Tabhair faoi deara an bhfeiceann tú aon triantáin nó cearnóga inniu agus cuimhnigh ar d'anáil shocair dheas má fheiceann tú aon cheann!

Bíodh lá deas agat. Slán go fóill!

**Emma Uí Ríordáin,**
**Comhairleoir Sláinte agus Folláine Bunscoile,**
**SFGM**

# Marcaíocht ar bhalún aer te

Faigh spás agus suigh go compordach ar an urlár. I gceann nóiméid iarrfaidh mé oraibh bhur súile a dhúnadh agus rachaimid ar thuras samhalta. Inseoidh mé scéal daoibh agus déanaigí iarracht é a leanúint.

Samhlaígí an méid a insím daoibh agus féachaigí conas a mhothaíonn sibh agus sibh á dhéanamh. Éistigí go cúramach leis an méid a deirim, samhlaígí é ag tarlú daoibh féin agus déanaigí iarracht a shamhlú conas a mhothaíonn sibh agus sibh á dhéanamh. Nuair a chríochnaíonn muid osclaígí na súile agus déanaigí pictiúr agus beidh an turas thart.

Dúnaigí na súile anois agus déanaigí análú mall domhain isteach agus amach... Lig ort go bhfuil tú ar thuras i mbalún aer te... Dreap isteach i gciseán an bhalúin... Cé atá sa chiseán leat? Mamaí, Daid, Mamó, nó duine éigin speisialta eile... Tá balún ollmhór daite os do chionn... Líonann an balún le haer agus ardaíonn sé an ciseán den talamh go mall... Conas a mhothaíonn tú agus tú ag dul ar an eachtra seo?...

Mothaíonn tú an ciseán ag imeacht ón talamh agus ag éirí suas níos airde agus níos airde... Ní fada go mbíonn tú ag eitilt go hard os cionn na talún... Tá an ghrian ag taitneamh sa spéir mhór ghorm... Tá gaoth bhog ag séideadh agus scamaill chlúmhacha ar foluain san aer...

Féach síos ar an domhan... tá tú i bhfad thuas os cionn na talún... Conas a mhothaíonn sé a bheith cosúil le héan sa spéir...? Feiceann tú na páirceanna beaga go léir... Tá cuma an-bheag ar na tithe...

Ní féidir leat daoine a fheiceáil mar go bhfuil tú chomh hard sin suas... Gluaiseann an balún thar shliabh ard glas agus téann ar foluain os cionn na mara... Téann faoileán cairdiúil thar bráid agus croitheann tú do lámh leis... Conas a mhothaíonn tú anois?...

Feiceann tú oileán beag agus trá álainn agus tosaíonn an balún ag dul síos in áit dul suas... Tá an balún ag síobadh síos go dtí an gaineamh agus tuirlingíonn sé le buille beag... Conas a mhothaíonn sé a bheith ar ais ar an talamh...?

Nuair atá tú réidh oscail na súile agus tar ar ais go dtí an seomra ranga.

**Misneach,**
**Naíonáin Shinsearacha lch 108**

# Sonas

Déan cinnte go bhfuil tú i do shuí agus do dhá lámh ar do ghlúine agus do dhá chos ar an urlár (sos). Iompaigh do ghuaillí siar agus tabhair faoi deara cúl do chathaoireach i gcoinne do dhroma (sos). Tarraing anáil dhomhain trí do shrón agus líon do chuid scamhóg le haer úr (sos). Anois, scaoil amach go mall an t-aer sin trí do shrón (sos).

Ní gá duit smaoineamh faoi do chuid anála a thuilleadh, ní gá ach ligean di tarlú (sos).

Is féidir leat do chuid súl a dhúnadh anois, nó áit a lorg le féachaint uirthi ar bhalla nó urlár an tseomra ranga, ach níl mé chun mo chuid súl féin a dhúnadh mar caithfidh mé bheith in ann an scéal a léamh (sos).

Agus tú ag úsáid do shamhlaíochta, samhlaigh go bhfuil tú san áit chiúin is fearr leat anois (sos). D'fhéadfadh go mbeadh sé sa bhaile, nó ar scoil (sos). D'fhéadfadh go mbeadh sé i ngairdín nó páirc (sos).

D'fhéadfadh gurb áit í a gcaitheann tú go leor ama inti, teach d'fheighlí nó do sheantuismitheoirí, nó d'aintín nó d'uncail, nó b'fhéidir áit chiúin ar chaith tú saoire inti. Is í d'áit chiúin féin í agus is áit speisialta duitse í (sos).

Tá sé te agus síochánta i d'áit chiúin agus tugann tú faoi deara go mothaíonn do chorp te agus compordach. Anois samhlaigh go bhfeiceann tú rud éigin nua i d'áit chiúin. D'fhéadfadh gur duine nó rud nó grianghraf é (sos).

D'fhéadfadh go mbainfeadh sé le rud éigin a tharla tamall ó sin nó rud éigin ar mhaith leat go dtarlódh (sos).

Féach air, i do shamhlaíocht, agus do chuid súl dúnta. Tá sé go hiontach. Tá sé thar cionn.

Agus tú ag féachaint air mothaíonn tú níos sona fós i d'áit chiúin (stop ar feadh níos mó ama an uair seo)...

Tóg grianghraf de le do cheamara bréagach agus cuir an pictiúr i do phóca (sos).

Anois tá sé in am imeacht ó d'áit chiúin. Tarraing anáil dhomhain trí do shrón agus líon do chuid scamhóg le haer úr (sos).

Anois, scaoil amach go mall an t-aer sin trí do shrón (sos). Iompaigh do ghuaillí siar agus tabhair faoi deara cúl do chathaoireach i gcoinne do dhroma (sos).

Agus nuair atá tú réidh, oscail do shúile, déan síneadh beag, agus féach ar na páistí eile sa rang.

**Misneach,**
**Rang a hAon lch 66**

# M'inchinn

Dún do shúile... suigh go compordach i do chathaoir... mothaigh d'anáil ag dul isteach is amach...

Mothaigh na scamhóga ag éirí níos mó agus níos mó agus tú ag análú an aeir isteach... Mothaigh na scamhóga ag éirí níos lú agus níos lú agus an t-aer á análú amach agat...

Smaoinigh ar na heasnacha agus na matáin a chosnaíonn do scamhóga... Análaigh isteach agus amach go mall... An mothaíonn tú d'ucht ag ardú agus ag titim agus tú ag análú?... An mothaíonn tú tiomp tiomp do chroí?

Tá obair thábhachtach á déanamh ag do chroí... tá fuil á hiompar aige go dtí do scamhóga agus ar fud do choirp... tá do chroí an-tábhachtach... Smaoinigh ar do chroí ar feadh tamaill...

I d'intinn féin, abair leat féin, go raibh maith agat, a chroí... (sos)

Suas linn anois go dtí an cloigeann... Istigh i do chloigeann tá inchinn agat... Cuireann d'inchinn teachtaireachtaí chuig gach ball de do chorp... Cad í an teachtaireacht atá á cur ag d'inchinn anois?...

Tá tú in ann smaoineamh... Tá cuimhne agat... Tá tú in ann léamh agus scríobh mar go bhfuil inchinn agat...

Is í d'inchinn d'ionad rialaithe... Tá d'inchinn ag tabhairt aire duit anois agus i gcónaí... Éist...

An gcloiseann tú teachtaireacht d'inchinne? Tá teachtaireacht á cur ag d'inchinn anois, éist go cúramach... (sos)

Iarrfaidh mé ar d'inchinn anois teachtaireacht a chur, do shúile a oscailt go mall, mall...

**Misneach,**
**Rang a Dó Ich 49**

# Gníomhartha Fánacha Cineáltais

Táimid chun iarraidh ort suí go ciúin, do shúile a dhúnadh agus éisteacht anois le mo ghuth.

Tá sé in am duit smaoineamh ar an uair dheireanach a rinne duine sa rang rud éigin deas duit.

B'fhéidir bearrthóir a thabhairt duit ar iasacht nó cabhrú leat le linn corpoideachais, moladh d'obair a bhí déanta go maith, buíochas as rud éigin a rinne tú nó éisteacht go cúramach leat.

Smaoinigh anois ar an ngníomhaíocht bheag chineáltais- conas a mhothaigh tú ina dhiaidh? De ghnáth nuair a bhíonn daoine cineálta is féidir linn sonas, teas, suaimhneas, buíochas nó sástacht a mhothú.

Smaoinigh anois ar rud éigin cineálta a d'fhéadfá a dhéanamh do dhuine éigin i do rang.

Samhlaigh tú féin á dhéanamh anois- conas a mhothófá? Conas a mhothódh an duine eile?

Fan leis an íomhá seo ar feadh tamaillín.

Smaoinigh anois ar rud éigin cineálta a d'fhéadfá a dhéanamh do dhuine éigin eile. Cad iad na rudaí cineálta eile a bhféadfá a dhéanamh? Samhlaigh an íomhá seo anois – cad a déarfaidh an duine? Cad a bheadh ar siúl acu le linn agus i ndiaidh an eachtra cineáltas?

Déanfaimid cinnte as seo amach a lán rudaí cineálta a dhéanamh dá chéile. Déanfaimid iarracht a bheith cineálta le duine éagsúil gach lá ionas go mbeadh gach duine páirteach. Anois tá sé in am anáil dhomhain a tharraingt isteach agus do shúile a oscailt.

**Misneach,**
**Rang a Dó lch 142**

# Iontas Na Beatha

Is féidir an t-ionsamhlú seo a úsáid le cuid den fhoghlaim sa cheacht seo agus sna ceachtanna roimhe seo a threisiú, agus chun béim a chur ar iontas na beatha nua. Iarr ar na páistí suí go compordach, na súile a dhúnadh agus a shamhlú go bhfuil siad díreach ag tosú a saoil sa bhroinn (tóg sos mar is cuí nuair atá tú ag léamh):

Samhlaigh tú féin mar shíol beag bídeach atá ag tosú ag fás... agus tú ag forbairt, tá na lámha agus na cosa ag síneadh amach ... cosúil le torbán ag tiontú ina fhrog ... síneann tú na cosa agus na lámha amach ionas go bhfásfaidh siad go láidir ... Uaireanta bíonn tú anchiúin agus do Mham ag ligean a scíth, ach nuair a bhíonn sí ag siúl agus ag aclaíocht síneann tusa do chosa amach, ag ciceáil... Agus tú ag éirí níos mó cloiseann tú fuaim shocair rialta ... bualadh croí do mháthar atá ann ... is í seo an chéad fhuaim a chloiseann tú.... De réir a chéile cloiseann tú fuaimeanna eile .... Ceol .... Guthanna daoine .... Tá tú compordach i do spás sábháilte agus tá a fhios agat go bhfuil aire á tabhairt duit... agus tú ag fás níos mó agus níos mó tugann tú do mhéara agus d'ordóga faoi deara - tosaíonn báibíní uaireanta ag sú ar a n-ordóg sula saolaítear iad... Leanann tú ar aghaidh ag fás agus ag fás go dtí go dtagann an lá go mbíonn tú réidh leis an spás sábháilte a fhágáil agus dul isteach sa saol... Samhlaigh conas a bheadh sé do shúile a oscailt ar shaol úrnua... Cé a d'fheicfeá ar dtús, meas tú?... agus ansin?... Is báibín an-speisialta tú agus tugtar a lán grá agus aire duit a chabhróidh leat fás go sláintiúil láidir...

Anois ba mhaith liom go dtiocfadh sibh ar ais go dtí an t-am i láthair agus aird agaibh ar bhur gcorp féin... .Smaoinigh ar an bhfás atá déanta aige ó bhí tú i do bháibín.... Mothaíonn tú láidir agus sláintiúil... Tá a fhios agat go leanfaidh do chorp ag fás agus ag athrú ar bhealaí éagsúla díreach mar a bhí nuair a bhí tú i do bháibín bídeach réidh le teacht ar an saol .... Seo é nádúr an tsaoil ... Mothaíonn tú go bhfuil tú réidh do na hathruithe seo agus tá a fhios agat go bhfuil siad normálta agus gur cuid den fhás aníos iad.... agus go dtarlaíonn siad do gach duine ar deireadh thiar... Smaoinigh ar do chorp agus conas is féidir leat aire a thabhairt dó le hé a choinneáil sláintiúil agus láidir ... cad is féidir leat a ithe agus a ól ... an aclaíocht a dhéanann tú .... an sos a thugann tú don chorp nuair a bhíonn tú i do chodladh.... Cabhróidh na rudaí seo go léir leat fás agus athrú.... Tá tú sásta go bhfuil tú ag fás agus ag athrú...

Tabhair fuaimeanna an tseomra faoi deara anois... agus nuair a bhíonn tú réidh, comhairigh siar óna cúig go dtí a haon agus oscail do shúile ar an saol atá anois agat...

**Misneach,**
**Rang a Ceathair lch 151**

# An Leagan is Fearr Díom Féin

Cinntigh go bhfuil tú i do shuí go compordach ar do chathaoir agus go bhfuil do chosa ar an urlár...is féidir leat do lámha a chur ar an mbord nó ar do ghlúine..cas siar do ghuailne go mall agus tabhair faoi deara  mothú chúl an tsuíocháin ar do dhroim....tóg anáil dhomhain,  ag líonadh do chuid  scámhóg le haer agus lig amach an t-aer go mall trí do shrón...dún do shúile...tabhair faoi deara conas a fheidhmíonn baill an choirp nuair a bhíonn siad i dteagmháil leis an urlár; mothaigh do chosa i dteagmháil leis an urlár...tabhair faoi deara baill do choirp atá i dteagmháil leis an gcathaoir; mothaigh do chosa agus do dhroim i dteagmháil leis an gcathaoir...

Tóg anáil dhomhain isteach trí do shrón agus de réir mar a scaoileann tú an t-aer ar ais trí do shrón tabhair faoi deara go bhfuil matáin do ghuailne agus do dhroma  níos mó ar a suimhneas, ag suaimhniú an bhealaigh ar fad síos do dhroim...

De réir mar a análaíonn tú isteach trí do shrón samhlaigh go bhfuil solas bog bán á analú isteach agat...de réir mar a análaíonn tú amach samhlaigh go bhfuil tú ag ligean gach matán i do chorp chun suaimhnis.

Agus tú ag análú isteach trí do shrón agus amach trí do shrón tabhair faoi deara aon fhuaimeanna is féidir leat a chloisteáil i bhfad uait.. fuaimeanna mar an trácht nó páistí ag súgradh.

Tabhair na fuaimeanna seo go léir gur féidir leat a chloisteáil faoi deara anois ós rud é go bhfuil tú chomh mór sin ar do shuaimhneas agus ag éisteacht fad is atá d'anáil ag teacht agus ag imeacht...

Tabhair aon fhuaimeanna is féidir leat a chloisteáil faoi deara san fhoirgneamh: fuaimeanna ón tseomra in aice leat, sa dhorchla, fuaimeanna arda agus ísle fuaimeanna gur féidir leat a thabhairt faoi deara anois os rud é go bhfuil tú ag díriú d'aird ar fad orthu...

Tabhair aon fhuaimeanna a chloiseann tú sa seomra ranga faoi deara...fuaim mo ghutha, b'fhéidir teilgeoir nó seinnteoir dlúthdhiosca ag dordán, b'fhéidir gur féidir leat uisce a chloisteáil ag sileadh áit éigin...? Faoi dheireadh, tabhair faoi deara fuaim d'anála féin ag teacht isteach agus ag dul amach...

(Stop ar feadh nóiméid nó dhó)

Samhlaigh go bhfuil tú san áit is fearr leat... is féidir í a bheith in aon áit, taobh istigh nó taobh amuigh, áit éigin ina mothaíonn tú síocháin agus ina bhfuil tú go sona...

Is breá leat teacht go dtí an áit seo agus tá áthas ort a bheith anseo arís i do shamhlaíocht...

Samhlaigh gur féidir leat scáthán a fheiceáil, aon chineál scátháin, nua-aimseartha nó seanfhaiseanta, is féidir é a bheith mór nó beag, lánfhada nó ina lámhscáthán.

Féach isteach sa scáthán agus sa scáthán is féidir leat íomhá díot féin a fheiceáil...is é seo an leagan is fearr díot féin gur féidir a bheith ann ag an bpointe seo... féach ar an leagan is fearr díot féin... Cad a fheiceann tú?

(Sos)

Cad leis a bhfuil an duine seo cosúil..? An bhfuil tú sásta leat féin...?  Cad a déarfadh an leagan is fearr díot féin leat anois...? Cén chomhairle a chuirfeadh an leagan is fearr díot féin ort anois chun cabhrú leat nó tú a threorú le bheith i do dhuine gur mhian leat

**Misneach,**
**Rang a Cúig, lch 45**

# Ag Plé le hImní

Táim chun sibh a thógáil ar thuras ionshamhlaithe. Suigh go ciúin, cosa ar an urlár...más maith leat is féidir leat do shúile a dhúnadh...tabhair faoi deara mar a thacaíonn an chathaoir le do chorp..tosaigh ag tabhairt d'análú faoi deara...mothaigh an t-aer ag teacht isteach i do chorp...trí do shrón...síos agus isteach i do scamhóga... tabhair faoi deara mar a éiríonn agus mar a thiteann do chliabh agus do bholg go mall le gach anáil.

Anois samhlaigh go bhfuil tú amuigh faoin tuath..lá te is ea é, is féidir leat an teas a bhrath ar do chraiceann..i bhfad uait, is féidir leat na héin a chloisteáil ag canadh sna crainn agus cloiseann tú na beacha agus na cuileanna agus iad ag crónán i measc na mbláthanna agus san fhéar...samhlaigh go bhfuil ualach trom á iompar agat ar chosáin...tá an t-ualach seo á iompar agat ar feadh an lae agus tá tuirse ort...tá tú ag siúl i dtreo na habhann a chloiseann tú i bhfad uait.. braitheann tú níos fearr ag smaoineamh uirthi agus beidh áthas ort nuair a shroiceann tú í...

Sroicheann tú an abhainn agus fágann tú an t-ualach ar a bruach...tabhair faoi deara conas mar atá sé an t-ualach a ligean uait...tá tuirse ort tar éis ualach trom a iompar agus suíonn tú síos...éist le fuaim na habhann ar feadh nóiméid... bí ag faire ar an uisce ag

sileadh thart...tugann tú an abhainn faoi deara ag iompar roinnt géaga le sruth...tá sé chomh suaimhneach sin ag breathnú orthu ag snámh go mall agus go ciúin agus ag dul le sruth....

Tá an lá fós geal agus te agus tá tú ar do shuaimhneas ag ligean do scíthe...braitheann tú teas na gréine...baineann tú taitneamh as fuaim an uisce ag sileadh go réidh...tóg

cúpla nóiméad chun taitneamh a bhaint as an suaimhneas seo a bhraitheann tú...

Agus muid ag teacht go deireadh an turais seo tosaigh ag tabhairt d'anáil faoi deara arís...tabhair faoi deara na fuaimeanna timpeall ort sa seomra agus taobh amuigh den tseomra ...agus nuair atá tú réidh oscail do shúile...

Tar éis sin tabhair cúpla nóiméad do na páistí aithne a chur ar a dtimpeallacht arís. Ansin pléigh a dturas samhlaíoch leo:

- Conas a bhraith tú ag tús an cheachta?
- Conas a bhraith lena linn?
- Cén chuma a bhí ar an áit a shamhlaigh tú?
- Conas a bhraith tú ag deireadh an cheachta seo?
- An féidir leat smaoineamh ar am nuair a chabhródh sé a bheith in ann turas samhlaíoch a dhéanamh i do chloigeann?

Is féidir leat roinnt samplaí a thabhairt de dhaoine, ar éirigh leo déileáil leis an saol i gcúinsí deacra, trína samhlaíocht a úsáid ar an bhealach seo

**Misneach,**
**Rang a Cúig, lch 65**

# Seasamh agus Glacadh liom féin

Tóg nóiméad chun éirí compordach i do chathaoir ... agus b'fhéidir go gcabhródh sé leat do shúile a dhúnadh le linn an cheachta seo ...

Tabhair aon fhuaimeanna faoi deara i bhfad uait ... tabhair faoi deara aon fhuaimeanna a chloiseann tú taobh amuigh den seomra ...taobh istigh den seomra...dírigh d'aird ar do chorp ag tabhairt do chosa ar an urlár faoi deara ...do dhroim i gcoinne na cathaoireach ...agus bí feasach ar a bhfuil do lámha i dteagmháil leis ...agus dírigh d'aird ar d'análú - gan ach é a thabhairt faoi deara ...

Anois cuimhnigh ar na rudaí dearfacha a d'aithin tú fút féin ...pioc ceann amháin díobh seo le rá leat féin i do cheann ...abair é sin leat féin cúpla uair...Lig duit féin é sin a chreidiúint dáiríre - lig duit féin é a dhul i bhfeidhm ort go hiomlán ... Feic cad a fheiceann tú ...éist leis na fuaimeanna ...mothaigh dáiríre cad a mhothaíonn tú ...tabhair faoi deara chomh maith is atá sé ag mothú mar sin ...seo é tusa go fírinneach...agus tá tú sona ionat féin ...tóg cúpla nóiméad eile chun é seo a shú isteach ina iomláine.

Anois tosaigh ag tabhairt d'análú faoi deara arís... tabhair faoi deara cá háit a bhfuil do lámha ... tabhair na fuaimeanna timpeall ort faoi deara, sa seomra, ag teacht ón taobh amuigh...agus go mall tosaigh ag oscailt do shúile agus tar ar ais sa seomra ...

**Misneach,**
**Rang a Sé, lch 165**

# Bíonn Torthaí ar Chinntí

Tóg cúpla nóiméad le bheith compordach i do shuíochán le do dhroim díreach agus do chosa cothrom ar an urlár ...Cuir do lámha go héadrom ar do ghlúine nó ar do bhord ...

Agus má mhothaíonn sé ceart go leor, dún do shúile nó dírigh do shúile ar spota ar an urlár os do chomhair ... Agus tú i do shuí mar sin, tosaigh ag tabhairt aon fhuaimeanna faoi deara a thagann ón taobh amuigh den tseomra ...aon fhuaimeanna sa seomra seo ...agus tú i do shuí ansin bí feasach ar an teagmháil idir do chorp agus an chathaoir ...agus tabhair faoi deara mar a thacaíonn an chathaoir leat ...anois tóg cúpla nóiméad chun d'anáil a thabhairt faoi deara, ná déan iarracht é a athrú, ná déan ach do chliabhrach a thabhairt faoi deara ag éirí agus ag titim agus tú ag análú isteach ...agus amach... ...

Anois samhlaigh go bhfuil tú ag siúl san áit is fearr leat sa dúlra, is áit shábháilte go hiomlán í ...tá tú ag siúl ar an gcosán ... agus tú ag siúl ar an gcosán tabhair na radharcanna faoi deara timpeall ort ...bí feasach ar na fuaimeanna ... bí feasach ar na bolaidh ...mothaigh an t-aer timpeall ort ...agus an talamh faoi do chosa ...

Agus tú ag siúl leat, cuimhnigh ar an gcinneadh gur mhaith leat a dhéanamh ... smaoinigh ar dhá rogha atá agat ... ...ansin os do chomhair amach tugann tú faoi deara go dtéann an cosán i ndhá threo, cosán amháin ag dul ar dheis agus an ceann eile ar chlé ... tosaigh ag siúl ar chosán amháin - seo é do chéad rogha ... agus tú ag dul síos an chosáin sin ,samhlaigh go bhfuil an rogha sin roghnaithe agat cheana ... tabhair faoi deara conas atá sé é sin a bheith déanta agat ... tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh ... bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat ... tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh...

Siúil ar ais go dtí an gabhal ar an gcosán agus bain triail as an gcosán eile, an dara rogha agat...agus tú ag dul síos an chosáin sin samhlaigh go bhfuil an rogha sin roghnaithe agat cheana ... tabhair faoi deara conas atá sé é sin a bheith déanta agat ... bí feasach dáiríre ar an gcinneadh atá déanta agat, tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh, tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh ...

...bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat.

Siúil ar ais arís go dtí an gabhal ar an gcosán feiceann tú anois go bhfuil trí chosán ann, cosán nár thug tú faoi deara cheana, tóg an cosán seo agus féach an bhfuil an triú rogha ann nár smaoinigh tú air cheana...má tá, siúil isteach ann ... samhlaigh go bhfuil an rogha seo roghnaithe agat cheana...tabhair faoi deara conas atá sé é sin a dhéanamh... bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat... tabhair faoi deara cad air a bhfuil tú ag smaoineamh, tabhair faoi deara conas a mhothaíonn tú taobh istigh ... ...bí feasach go hiomlán ar an gcinneadh atá déanta agat.

Lean ar aghaidh anois ar an gcosán agus tar éis tamaill gearr tabhair faoi deara go dtagann na trí chosán le chéile arís .. agus tú ag siúl leat tugann tú faoi deara go bhfuil tú i bhfad níos soiléire faoi do chinneadh ...

Anois agus muid ag teacht go deireadh na gníomhaíochta seo ná déan ach d'anáil a thabhairt faoi deara arís... do chliabhrach ag éirí agus ag titim ... agus tosaigh ag tabhairt aon fhuaimeanna ag teacht isteach sa seomra faoi deara ... agus i d'am féin, nuair atá tú réidh, oscail do shúile.

**Misneach,**
**Rang a Cúig, lch 197.**

PDST
Professional Development Service for Teachers | An tSeirbhís um Fhorbairt Ghairmiúil do Mhúinteoirí

**Rinne Foireann Sláinte agus Folláine Bunscoile SFGM –** Ciara Delaney, Gerard Farrelly, Nuala Dalton, Emma Uí Ríordáin, Colm Conlon, Margaret Foley, Tomás Mannion, Marion Flanagan, Amy Keaveney, Kate O'Neill, Deirdre Lavelle agus Liam Clohessy – an acmhainn seo a chur i dtoll a chéile go cúramach.

Tá gearrthóga fuaime de na cleachtaí samhlaithe treoraithe agus acmhainní eile ar fáil ag https://www.pdst.ie/primary/healthwellbeing/relaxationandself-regulationtools