

Sgriopt airson fois bodhaig

Uaireannan bidh mi a' cluich ceòl nan tuinn, no uisge (uisge-adhair) no ceòl eile airson beachd-smuaineachadh. Bidh mi a' bruidhinn ann an guth socair, rèidh. Ma bhios tu airson seo a ghiorrachadh, gabhaidh e dhèanamh gu furasta. Cleachd highlighter airson nam pìosan a bhios tu airson a chleachdadh. Dh'obraicheadh seo do luchd-ionnsachaidh na Gàidhlig san àrd-sgoil cuideachd. Tagh pìosan a bhios ag obair dhan chlas agad fhèin. Tha an eacarsaich math airson 'slàn-lasachadh'. Tha e math air an oidhche ma bhios tu a' faighinn tàire le cadal. Chan fheumar an sgriopt a leantainn fhad 's a tha thu a' sganadh do bhodhaig bho do chasan a-nìos agus a' gabhail anail dhomhainn.

Sgriopt:

Dèan cinnteach gu bheil sibh cofurtail. Ma tha rùm ann, faodaidh tu laighe air an ùrlar ann an riochd corp marbh (làmhnan ri do thaobh, boisean suas, casan pìos beag o chèile) air neo suidh far a bheil thu le do cheann air an deasg, agus bonn do chasan air an ùrlar.

Cuimhnich gu bheil seo na àite sàbhailte, tha thu airidh air an ùine seo dhut fhèin, agus faodaidh tu dragh sam bith a tha air a bhith ag obair ort tron latha no tron t-seachdain a leigeil seachad.

Dùin do shùilean. Mothaich dha d' anail. Mothaich mar a tha do bhrù ag èirigh agus an uair sin d' uchd. Mothaich mar a tha e a' faireachdainn fhad 's a tha thu a' tarraing anail a-steach gu domhainn tro do shròin agus ga leigeil a-mach gu slaodach tro do bheul.

Thoir d' aire sìos gu bonn do chasan agus d' òrdagan. Gluais iad ma thogras tu. Leig às fuaimean sam bith a tha a' dol san rùm no san togalach. Beachdaich air d' anail, mothaich dha d' anail.

Thoir d' aire gu d' adhbairinn, do lurgannan agus do chalpannan ma tha teannachd sam bith annta, leig leis falbh le gach anail a-mach.

Gluais suas do bhodhaig gu do ghlùinean, teannaich na fèithean nad chasan agus socraich iad a-rithist. Bidh gach anail a' toirt air falbh cràdh no pian sam bith a tha nad bhodhaig.

Mothachas

Ma fhuair thu briseadh-dùil, no ma dh'fhàs thu feargach air adhbhar air choreigin, leig leis an fhaireachdainn falbh le gach anail a leigeas tu a-mach.

Teannaich fèithean nad shliasaidean agus socraich iad. Cuimhnich gu bheil thu sàbhailte an seo, faodaidh tu a bhith aig fois. Leig às cràdh no dragh sam bith. Cuimhnich air d' anail.

A' gluasad suas do bhodhaig, smaoinich air na fèithean, teannaich agus socraich iad fhad 's a tha thu a' gluasad a-nìos bho d' òrdagan. Smaoinich air fèithean nad mhàs agus nad pheilbheas, do bhrù agus do chom. Ag obrachadh suas do bhodhaig, a' leigeil às teannachd agus dragh sam bith.

Smaoinich air mar a tha do sgamhain a' lìonadh, a' toirt a-steach ogsaidean a bhios a' frithealadh a h-uile pàirt dhed bhodhaig. A' slànachadh agus ag ùrachadh do bhodhaig agus d' inntinn. Smaoinich mar a tha do chridhe a' pumpadh fuil tro do chuislean. Èist ri mar a tha do chridhe a' bualadh. A bheil e luath? Ma tha, smaoinich air d' anail a-rithist gus do shocrachadh. A-mach 's a-steach.

Gluais suas a dh' ionnsaigh do ghuailnean, sios do ghàirdeanan, a' faighinn cuiteas teannachd sam bith, caol an dùirn agus do làmhan, do chorragan agus d' òrdagan.

Suas do ghàirdeanan gu d' amhaich. Smaoinich air do cheann, dèan cinnteach nach eil teannachd sam bith nad aodann. Cuimhnich a bhith a' tarraing anail, domhainn, slaodach. Tha cead agad fois a ghabhail, leig às do dhraghan, tha thu sàbhailte an seo. Smaoinich air do mhailghean, sùilean, fiù 's do rosgan. Socraich d' aodann air fad. Do ghruaidhean.... A bheil iad teann? Dè mu do smiogaid no do bheul? Leig às teannachd no cràdh.

Laigh aig fois. Ma tha fuaimean bho thaobh a-muigh do bhodhaig a' cur dragh ort, thoir d' aire air ais gu d' anail.

Leig leotha fois a ghabhail airson mionaid no dhà ann an sàmhchair ma tha ùine agad.

Nuair a tha thu deiseil, thoir d' aire air ais dhan rùm.

Dùisg do bhodhaig bho do cheann sìos. Mothaich dhan fhaireachdainn fhad 's a tha thu a' gluasad sìos do bhodhaig.

Mothachas

Gluais do chorragan agus d' òrdagan. Gluais do chasan agus do ghàirdeanan rud beag. Gluais do cheann bho thaobh gu taobh.

Fosgail do shùilean, agus ma tha thu na do laighe air an ùrlar, roilig air do chliathaich. Laigh no suidh gu socair gus a bheil thu deiseil airson suidhe an suas gu slaodach. Na gluais gu luath.

Nuair a tha sinn deiseil, tha sinn a' dol a sheasamh agus crathaidh sinn ar bodhaigean. Tha sibh a-nis deiseil!