

3.1 Uvod/Priprema

Molimo smatrajte sledeće instrukcije kao poziv, tj. možete da pratite uputstva i da radite vežbu, ako želite.

Za vreme trajanja vežbe imate stalno kontrolu nad onim šta se dešava.

Možete da zatvorite oči za vreme vežbe, kako biste povećali koncentraciju. Ako ne želite da zatvorite oči, ostavite ih otvorene i pustite da Vaš pogled miruje na nekoj tački u prostoriji.

Molimo zauzmite ugodan sedeći položaj: Donovi leže ravno na podu, leđa dodiruju naslon za leđa, ruke i podlaktice počivaju opušteno na bedrima ili na naslonima za ruke.

Menjajte Vaš sedeći položaj tako dugo, sve dok ne pronađete položaj u kojem se kontakt s podom ili sa stolicom po mogućnosti oseća ugodno.

3.2 Disanje

Sada počinjemo s nekoliko vežbi disanja.

Udahnite duboko kroz nos.

Pri tom spustite ramena.

Osetite kako se pri udisanju podiže Vaš trbuh.

Sada izdišite ponovo lagano kroz usta i obratite pažnju na Vaš dah.

Pri tom se ponovo spušta Vaš trbuh.

Ako želite, položite jednu ruku na Vaš trbuh, kako biste mogli da sledite pokrete Vašeg tela za vreme disanja.

Obratite ponovo pažnju na Vaše udisanje i izdisanje tako što udišete kroz nos a ponovo izdišete kroz usta polako i pažljivo.

Osećajte kako se Vaše celo telo sve više opušta.

Osetite svesno da Vaše telo diše i da se pri tom pokreće. Registrujte da se Vaš grudni koš lagano podiže i spušta.

Osetite svesno kako se Vaš trbuh podiže i spušta.

Ako tačno svesno osećate, onda osećate isto tako, da i Vaše nozdrve prave sa svim male pokrete.

Osećajte svesno nekoliko trenutaka ove pokrete tela prilikom disanja.

Sa svakim dahom, vraćaju se tišina i mir u Vaše telo. Osećajte sa svakim izdisanjem kako stres i napetost napuštaju Vaše telo.

Osećajte kako postajete mirniji i opušteniji - možda to osećate kao osećaj topline, težine ili čak kao osećaj osvežavajuće hladnoće.

Ovaj ugodni osećaj možete produbiti i povećati, ako se ponovo koncentrišete na Vaše disanje. Udahnite duboko i izdahnite ponovo veoma duboko.

Ako Vas misli odvrćaju, svesno se vratite ka Vašem disanju.

Dišite još nekoliko puta duboko: Udahnite - izdahnite.

3.3 Bodyscan

Sada želim da Vas pozovem na drugu vežbu.

U ovoj vežbi osetićete svesno svoje telo i njegove pojedine delove s Vašom usredotočenom pažnjom-vežba se zove **Bodyscan** (skeniranje tela).

Možete, ako želite, da zamislite da je ta usredotočena pažnja slična pažljivom dodiru tela.

Vi kontrolišete vežbu. Posmatrajte šta je dobro za Vas.

Počnite na temenu glave. Pažljivo osećajte svesno područje temena glave.

Registrujte šta se tamo oseća.

Oseća li se to ugodno ili neugodno?

Da li je više hladno ili toplo?

Ili se tamo ništa ne oseća?

Sve što osećate je u redu. Ne postoji ništa što je pravo ili pogrešno.

Ako prvi put radite ovu vežbu, možda će biti lakše osetiti samo spolja, inače možete pokušati da osećate spolja i iznutra.

Zatim usmerite Vašu pažnju na potiljak glave. Osećajte svesno s punom pažnjom Vaš potiljak i sve što tamo osećate.

Nakon toga prenesite vašu pažnju na uši.

Na čelo.

Na oči.

Osetite svesno s punom pažnjom Vaše obraze.

Nos.

Usta.

I područje između usta i nosa.

Bradu. Registrujte šta se tamo oseća.

Da li se oseća dobro?

Da li se oseća toplo ili hladno?

Ili ne možete trenutno ništa da osetite svesno?

Osetite svesno s punom pažnjom Vaš vrat i potiljak.

Nakon toga prenesite Vašu pažnju na ramena. Osetite svesno Vaša ramena. Pustite da Vaša ramena postanu meka.

Nakon toga prenesite Vašu pažnju na nadlaktice – osetite tamo svaki osećaj.

Pažljivo osetite svesno Vaše podlaktice.

Šake.

Osetite, da li su Vaše šake napete - Ako želite, možete da dopustite šakama da se malo otvore i da postanu mekše.

Ponovo osetite svesno Vaše ruke i šake kao celinu, od ramena do vrhova prstiju.

Nakon toga osetite Vaš trup, prvo leđa od vratnog pršljenja do trtice. Pršljen po pršljen.

Zatim prednji deo trupa, prvo područje grudi.

Osetite svesno s punom pažnjom područje trbuha.

Zatim područje karlice.

Nakon toga prenesite Vašu pažnju na noge, prvo na nadkolenice.

Zatim pažljivo osetite svesno Vaša kolena.
Potkolence.
Stopala.

Ponovo osetite svesno Vaša stopala i noge kao celinu, od kukova do vrhova nožnih prstiju.

Završite vežbu zamišljajući da udišete kroz teme i da dah ponovo napušta Vaše telo kroz stopala.

Dišite još nekoliko puta duboko.
Udahnite i izdahnite.

3.4 Unutrašnje bezbedno mesto

Sada želim da Vas pozovem na sledeću vežbu. Njen naziv je „Bezbedno mesto“.

Zamislite u mašti neko mesto gde možete da se osećate potpuno bezbedno i zaštićeno - gde je za Vas sve u redu.

To može da bude i mesto na kojem ste već bili. Isto tako to može da bude neka slika ili fiktivno mesto. Možda neko mesto o kojem ste nekad čitali ili čuli za njega - ili mesto o kojem ste nekad sanjali.

Za neke je ovo mesto u prirodi - mesto na moru, na plaži, u planinama, u šumi, na cvetnoj livadi ili na jezeru. Za druge je to je ostrvo, pećina, planinski vrh, druga planeta ili kraljevstvo iz bajke. Takođe možete uzeti mesto koje postoji i koje poznajete.

Ponekad nije lako pronaći takvo mesto. Budite sigurni da postoji takvo mesto za Vas.

Uzmite za to dovoljno vremena. Vi odlučujete kako izgleda to mesto ili kako se oseća.

Molimo Vas da zaštitite ovo mesto, tako da se tamo osećate bezbedno i zaštićeno. Samo Vi možete da odredite kako je sačinjeno ovo mesto ili da li želite da na tom mestu smeju da se nalaze i druga bića, koja su dobra prema Vama ili su Vam od pomoći.

Obratite uvek pažnju na to, da se osećate potpuno bezbedno i istovremeno veoma ugodno.

Dišite nekoliko puta duboko i smestite se na ovom mestu.

Obratite pažnju na to koliko svetlosti se nalazi na Vašem bezbednom mestu. Možda svetli jasno, sjajno i sveže svetlo, a možda postoji i topli, prijateljski sumrak. Menjajte svetlost na Vašem bezbednom mestu, svetlije ili tamnije, sve dok ne pronađete svetlost koja je za Vas u redu.

Obratite pažnju na to kakve boje se nalaze na Vašem bezbednom mestu. Možda su to svetle, svetleće, snažne boje ili su možda boje u pastelnim tonovima. Menjajte boje tako dugo, dok ne pronađete one koje za Vas odgovaraju.

Sada proverite, šta možete da čujete.

Da li su tonovi i zvuci koje čujete ugodni za Vaše uši?

Sve što čujete Vašim ušima, treba da bude prijateljsko i ugodno.

Menjajte zvuke tako dugo, sve dok se ne osećate dobro i zaštićeno.

Možda možete da čujete vetar, šumorenje šume, morske talase, žubor potoka ili cvrkut ptica.

Ili možda možete postepeno da prepoznate melodiju u zvukovima?

Sada Vas molim da obratite pažnju na ono što Vaš nos miriše na tom mestu. Pobrinite se za to da Vaš nos miriše samo ugodne mirise.

Postoji li prijatan miris u vazduhu?

Ili možda možete i da osetite ukus nečega? Na primer morske soli u vazduhu ili miris cveća.

Molimo Vas posvetite pažnju temperaturi na Vašem bezbednom mjestu. Možda duva blagi vetar i malo je hladno i osvežavajuće, možda Vas obasjava sunčeva zraka i grije Vašu kožu.

I kako se oseća tlo pod Vašim nogama?

Hodate li po mekom tlu, koje svakim Vašim korakom ublažava težinu - u šumi, u polju ili na plaži?

Da li ste bosonogi ili nosite cipele?

Osećate li travu ili pesak pod Vašim nogama?

Možda postoje i druge stvari koje čujete, osećate ili zapažate na ovom mestu, gde se osećate bezbedno i zaštićeno.

Osetite svjesno ovo mesto sa svim njegovim detaljima.

Imajte na umu da možete da promenite sve stvari koje Vam se ne dopadaju i to samo snagom Vaše mašte. Možete menjati boje, zvuke i mirise, sve dok se ne osećate potpuno dobro.

Osetite svesno koliko se dobro i bezbedno osećate: Položaj Vašeg tela oseća se prijatno, temperatura je upravo takva kakva treba da bude, boje su ugodne za Vaše oči i svetlost je u redu. Miris i ukus i sve što vidite i čujete je za Vas u redu. Sve što Vam treba da se ugodno osećate na Vašem bezbednom mestu, sada je s Vama.

Polako udahnite i izdahnite - sa svakim dahom struji smirenost i snaga ovog mesta u Vaše telo. Osetite kako se energija ovog unutrašnjeg, bezbednog mesta širi po Vašem telu i protiče kroz svaku ćeliju Vašeg tela.

Ovo mesto je zaštićeno i Vi ste tamo bezbedni.

Zapamtite da uvek možete da se vratite na ovo mjesto. Sve što treba da uradite je da zatvorite oči i pustite da se ovo mesto pojavi u Vašoj mašti - slika na kojoj ste zaštićeni na bezbednom mestu, okruženi svim stvarima koje Vas smiruju i podržavaju.

3.5 Vraćanje nazad

Kada ste spremni, onda molimo počnite polako da se vraćate ovde u realnost i uzmite sva dobra osećanja sa sobom u sadašnjost. Ona će biti spremljena u Vašem telu.

Sada recite sami sebi da ćete vežbu ponovo da završite polako.
Udahnite duboko.

Vratite se svesno s punom pažnjom ponovo u sobu.

Osetite pod i stolicu pod Vašim nogama.

Pomerajte Vaše šake i stopala. Protežite i snažno pomerajte ruke i noge.
Možete takođe da stisnete pesnicu ako želite ili da ustanete i da se protresete.

Molimo da otvorite oči (ako to do sada niste uradili), pogledajte oko sebe u sobi i pogledajte sve stvari u sobi.

Osetite novi osećaj snage i energije u sebi.