

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.

3.3 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.

3.5 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.