

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.

3.5 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.