

“ПРИЗЕМЉЕЊЕ”

Ову вежбу можемо применити у стању високе узнемирености, страха, панике или неких других непријатних осећања као што су љутња, туга,...

Погледај око себе и наведи:

- 5 ствари које можеш видети
- 4 ствари које можеш додирнути
- 3 ствари које можеш чути
- 2 ствари које можеш мирисати
- 1 ствар којој можеш осетити укус

“ПЛАНИНА”

Стани усправно и рашири стопала у ширини бокова.

Руке стави уз тело.

Замисли да си планина...висока, мирна, непомична, достојанствена.

Сунце, киша, облаци, олује, снег долазе и одлазе.

А планина остаје и даље иста, мирна и непромењена.

И ти можеш бити као планина. Миран и непромењен, упркос свему што се дешава око тебе и у теби.

Буди планина.

«ВРУЋА ЧОКОЛАДА»

- Замисли да у рукама држиш шољу вруће чоколаде и примагни је испод носа
- Дубоко удахни кроз нос као да миришеш врућу чоколаду
- Полако издахни кроз уста да охладиш врућу чоколаду
- Понови неколико пута

«ДУВАЊЕ БАЛОНА»

Замисли да је твој стомак балон.

- Дубоко удахни на нос и примети како се твој балон повећава.
- Лагано издахни на уста и примети како се балон смањује.
- Понови неколико пута

«БАЛОНИ ОД САПУНИЦЕ»

- Замисли да имаш сапуницу
- Дубоко удахни на нос
- Кратко задржи дах
- Полагано издахни на уста и замисли како си надувао балон од сапунице
- Ако имаш неку бригу која те мучи, замисли да та брига са балоном од сапунице одлази далеко...
- Понови неколико пута и уживај у балонима од сапунице који лете око тебе

«МИРИСАЊЕ ЦВЕТА»

- Затвори очи и замисли да у руци држиш цвет
- Дубоко удахни и замисли да осетиш освешавајући мирис цвета
- Лагано издахни и примети како се осећаш
- Понови неколико пута

“ОСМИЦА”

- Замисли да је твој кажипрст оловка
- Почни од средине осмице
- Док удишеш прати или нацртај горњи део осмице на својим ногама или на столу испред тебе
- Док издишеш нацртај доњи део осмице

“МОРСКА ЗВЕЗДА”

Рашири јако прсте једне руке.

Одлично! Управо си направио морску звезду!

Кажипрстом друге руке нежно прати прсте руке која је раширена као морска звезда.

Почни од палца и полако прати сваки прст одоздо према горе и опет доле.

Док кажипрстом пратиш прсте усмери своју пажњу на дисање.

Удахни док идеш према горе и издахни кад се спушташ према доле.

Понови неколико пута.

“СЛОНИЋ КОЈИ ДИШЕ”

- Стани усправно и испружи обе руке испред себе
- Скупи шаке заједно. Управо си направио сурлу слонића.
- Дубоко удахни на нос и дигни руке високо изнад главе као слонић своју сурлу.
- Лагано издахни кроз уста и спусти руке уз тело као слонић своју сурлу.
- Понови неколико пута.

“ДУГА”

И ти можеш направити своју дугу. Затвори очи или их остави отворене, како ти желиш. Седи усправних леђа на столицу, са ногама на поду. Нека ти руке висе са стране.

Полако рашири руке у страну и истегни их колико год можеш, дланови нека буду окренути према горе. Полагано подижи руке према горе, до главе и истегни их још према горе. Сада спусти полагано руке док су дланови окренути према горе да се врате у почетни положај уз тело.

Сада уз покрете руке усмери пажњу на дисање. Рашири руке у страну, дланови окренути према горе, полако подижи руке на удах према горе до главе. А онда на издах почни руке полагано спуштати, дланови су окренути према горе и уживај у дуги коју ствараш.

Понови неколико пута.

За своју следећу дугу устани. Рашири руке у страну, дланове према горе, и подижи руке на удах високо горе...А онда на издах, твоје руке се спуштају...Можеш покушати још једном.

“ЉУЉАЊЕ БРОДА”

Направи брод од папира.

Лези на под, на леђа, са јастуком испод главе да можеш гледати свој стомак.

Стави брод на стомак и руке поред тела.

Лагано дубоко удахни на нос и издахни на уста.

Гледај како се брод на твом стомаку диже и спушта док дишеш дубоко и полако.

Поновито неколико пута.

“ХОДАЈ КАО КОРЊАЧА”

Скините ципеле и чарапе.

Данас чемо ходати као корњаче. Корњаче су врло тихе, тако да ћемо ову вежбу радити у тишини. Почни полако ходати као корњача у круг....Хајде да видимо колико споро можеш ходати. Своју пашњу усмери на своја стопала и ходање.

Осети како твоја стопала иду горе и доле. Осети тло (траву или тепих) испод твојих стопала. Је ли мекано или тврдо? Ако је твоја пажња одлутала то је у реду. Само је опет врати на ходање. Поново осети како твоја стопала иду горе и доле. Сада пробај ходати још спорије.... као стара корњача....

Ти си одлична корњача. Желим ти радостан наставак дана.

«ГАСЕЊЕ СВЕЋИЦА»

Подигните једну руку и раширите прсте. Замислите да су ваши прсти свећице на торти. Дубоко удахните и дугим дувањем угасите једну по једну свећицу. Када угасите једну свећицу савите један прст, тако да на крају сви прсти буду скупљени у шаку. Почните од палца.

«МИРИШЕМ ЦВЕТ»

Зажмурите и замислите да у руци држите цвет који највише волите. Затворених очију удишите кроз нос мирис цвета, дубоко и полако. Онда полако издишите на уста. Поновите вежбу 5 пута.

«ДИШЕМ КАО МЕДА»

Замислите да сте меда који спава дубоким зимским сном у својој јазбини. Удахните кроз нос, задржите ваздух док у себи избројите 1-2-3, онда полако издахните ваздух 3-2-1.

«ДИШЕМ КАО ЗЕКА»

Три пута узастопно кратко удахните кроз нос, а онда полагано издахните кроз нос. Тако њушка зец – када мирише шаргарепицу.

«ЗАМИСЛИ БАЛОН И НАДУВАЈ ГА»

Замислите да дувате балон. Ставите руке поред усана, дубоко удахните и почните да дувате замишљени балон, полако. Како «балон» расте, тако се шаке шире све док се шаке потпуно не отворе. Сада нека се «балон» постепено издувава, шаке се полагано скупљају. Поновите вежбу 5 пута.