

Vježbe disanja i opuštanja

Za tražitelje azila i izbjeglice

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

PREFACE

The idea

For many years we have been meeting and working with asylum seekers and refugees offering our service as clinical psychologists. It often happens that we suggest breathing and relaxation exercises during a counselling session and that people are interested in hearing more about them. People have expressed how much they valued these exercises however they have also shared with us that they struggled to integrate them into their daily life or to apply them when they most needed them. These experiences prompted the idea to record breathing and relaxation exercises in different languages and to make them accessible in digital format to asylum seekers and refugees. Considering that most people nowadays own a phone that allows them to download digital files, we have shared both the texts and audio files on our website.

For whom

Because we strongly believe it's important that the exercises are accessible to anyone who might benefit from them, independently of their legal status or financial means, we are happy to share the translated texts and the digital recordings for free. The exercises can be used both by those who wish to take advantage of the resources themselves as well as by those looking for materials to complement their work in supporting or counselling others.

Important information

Many of the exercises originate or are related to traditions of faith or wisdom from the different corners of the world. It is important to be aware and acknowledge that many of those traditions, like yoga, were once the object of persecution. We thank the people who have given us permission to use their versions of these sorts of exercises in this project. Some exercises come forth from specific sources of which we added the references. For a couple of exercises it was impossible to determine their origin and they are considered part of the common good. The exercises lacking references are our own versions of those.

We want to emphasise that we don't pretend to believe that these exercises are the solutions to the the multiple suffering experienced within seeking refuge. For some, they offer relief; to others they are not helpful. We are committed to avoid enactments of Western colonialism that has us imposing our own understanding of difficulties and particularly the idea of the correct solutions on other people's experience. Moreover, we are aware that the problems faced by refugees often arose in a broader socio-political context and human rights violations. Our vision therefore resists the tendency to individualise, pathologise and medicalise this kind of suffering. With this in mind, we hope that these exercises will be integrated with much care and respect in a comprehensive support that seeks to find helpful ways forward collaboratively.

The unique approach of our project is the fruit of our own work and we would highly appreciate it for you to respect our work, make honest use of it and refer to it correctly.

This project was carried out with little resources. In those cases where we couldn't accomplish the translations of all parts, we have kept the English versions for those missing parts. This is to strive for as much uniformity as possible across all texts.

Feedback

We would love to hear (team@care4refugees.org) from you in case:

- the exercises have been of value to you or others in any way,
- you notice mistakes or have suggestions for improvement,

- you have exercises that have proven to be particularly helpful for asylum seekers or refugees and that we could possibly share on the website in the future,
- you would wish to make a donation to support this project.

Warmly,

Sarah and Johan

Sarah Strauven
www.skyma.be
@StrauvenSarah

Johan Op De Beeck
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

ACKNOWLEDGEMENT

This project wouldn't have been possible without the contributions and support of some people. We would like to thank them here explicitly.

This project was initiated by Sarah Strauven in her former workplace. Her supervisor at that time, **Ellen Goeleven** was immediately interested in the project and saw its potential for many. In the context of her job as a psychologist at Fedasil, Sarah got the time and the financial resources to realise the first part of the project.

Just like Sarah, Johan Op De Beeck was a member of the Refugee Committee of the Belgian Institute for Psychotraumatology (BIPe) and he was immediately interested in co-managing the project. We turned to other members of BIPe for additional help. We thank **Manoëlle Hopchet** and **Nicole Ruyschaert** who supported us with careful advice and suggestions about the selection of the exercises. Their expertise in stabilising exercises in trauma counselling have endowed this project with a greater clinical validity.

We owe it to **Joke Impens** that a collaboration with Mindspring became possible for this project. She stood behind this project with a firm belief that asylum seekers and refugees benefit from high quality psychoeducation and envisioned the use of our exercises in the Mindspring courses. Mindspring also provided trainers who have worked intensively in this project.

Of course, there wouldn't be a project if we wouldn't have been able to rely on the people who have translated the exercises with great care and attention and whom we consulted with about the cultural appropriateness of the selection of exercises: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Christine Van der Heyden** (French), **Antje Urbahn** and **Helge Fester** (German) and **Liu Costa Goncalves** (Portugese).

We admire the people who have committed themselves to record the exercises. A lot of courage was needed to venture out into the unknown and move out of their comfort zone. This was particularly the case for those who weren't previously familiar with this sort of exercises. We thank each and every one of them for the dedication, the patience and the care they have shown: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Géraldine Lienart** (French), **Helge Fester** (German), **Tine Mathijs** (Dutch), **Liu Costa Goncalves** (Portugese) and **Caitlin Mullin** (English).

We also greatly appreciate **Sofie Meelberghs**, whose role was essential and invaluable to this project. She was in charge of the audio recordings and the editing of the recordings. Equally great is our admiration and recognition for her work which, due to the complexity of the many languages, proved to be a great ordeal.

We also thank **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** and **Poh Lin Lee** for proofreading some parts of the written text.

Finally, we want to express our heartfelt thanks to the benefactors, who wished to remain anonymous, for their support to bring this project to a successful conclusion. We were moved to learn about how much they care for people seeking refuge. We hope to do justice to their intentions and wishes with the end result.

UVOD

Stres može da bude dobra stvar. Kada vas netko naprimjer napadne, stres se brine za više snage u mišićima i veći protok krvi tako da bolje možete bježati ili obraniti se. Na taj način se dovedete u sigurnost. Ili, kada se nalazite u vrlo teškom konfliktu između ljudi. Stres vam pomaže da se koncentrišete te da i dalje nastavljate osjećati energiju tako da posredovanje u konfliktu možete privesti dobrom kraju. Stres može da vodi do bolje prestacije, više zadovoljstva i veći osjećaj sposobnosti. Kroz suočavanje s izazovima, možete biti ponosni na samog sebe: "Zahvaljujući mojim naporima, postigao sam ovaj rezultat. Potrudio sam se i zato je rezultat dobar." Stres postaje štetan kad smo suočeni s dugotrajnim stresom i/ili kad imamo osjećaj da smo nemoćni i/ili kad ne postizemo rezultat unatoč trudu koji ulažemo.

Faktori koji pomažu da se nosimo sa stresom, vaši izvori pomoći, su: postavljanje sebi ciljeva koje je moguće dostići, posvećivanje pažnje na ono što možete promijeniti, zahvalnost za stvari koje dobro idu, bavljenje sportom, slušanje muzike, provođenje vremena s prijateljima, čitanje, odlazak u prirodu, ...

Nažalost, ovo nije uvijek moguće ... Pitanje je onda šta možete uraditi u borbi sa stresom? Ponajviše zato što dugotrajan i štetan stres narušava puno sustava u vašem tijelu i vašem duhu zbog čega ste pod velikim pritiskom. Nekoliko primjera ovoga su:

Neprekidne zabrinjavajuće misli sprječavaju da preko dana možete uživati u društvenim kontaktima i aktivnostima. Teže vam je se sjetiti lijepih sjećanja i usmjeriti se ka pozitivnom. Imate poteškoća s koncentracijom i zaboravni ste. Po noći vas sprječavaju te misli da mirno i na vrijeme zaspate. Snovi normalno pomažu pri smanjenju mučnih emocija ili pri spontanom prerađivanju događaja. Stres u velikoj mjeri prouzrokuje uzrujane i zastrašujuće snove. Noću se nekoliko puta budite ili se budite prije nego predviđeno a da ne možete ponovo zaspiti. Nemate dobar, okrijepljujući noćni mir i nakon nekog vremena počinjete fizički biti iscrpljeni. Rizik da dospijete u negativnu, spuštajuću spiralu je velik zato što zbog emocionalnog i fizičkog iscrpljenja imate potrebu da se povučete u sebe zbog čega manje doživljavate društvene i emocionalne podrške. Dobivate još veći osjećaj da ste sami, da se nemate na koga osloniti ... Vaše tijelo ne može više da se opusti i mišići prsa, vrata, ramena i vilica su stalno napeti. Pojavljuje se glavobolja, bol u leđima i u trbuhu koji ne prolaze lako. Nemate više energije i imate osjećaj da vi više niste vi. Kod dugotrajnog i štetnog stresa, vaše tijelo više ne raspolaže s prirodnom snagom za oporavljanje i obnavljanje. Vaš obrambeni i imuni sustav slabi i postajete lakše bolesni.

Na osnovu ovih primjera postalo vam je jasno da nam stres ne pomaže uvijek da se izborimo sa situacijama. Ovo su primjeri gdje je stres dugotrajno prisutan i ima štetne posljedice za naše tijelo i duh. Obadvoje postaju preopterećeni. Ova vrsta stresa nas ne ojačava da bi mogli stupiti u akciju, nego upravo narušava naš prirodni sustav i otežava nam da se snažno, kreativno i puni nade snosimo s teškim vremenima.

Ponekad nam naši izvori pomoći ne mogu pružiti pomoć zato što smo daleko od porodice i prijatelja, nemamo novca za opuštajuće aktivnosti kao što su izleti ili odlazak u kino, ne možemo se baviti sportom zato što nemamo potrebnu opemu, ne možemo se osjećati bezbjedni ili naša vjera postaje labilna. Ponekad je situacija preteška i bezizgledna što nadvlada naše izvore pomoći. Ipak je baš u ovoj situaciji važno aktivno se snositi sa stresom. Potražite stvari koje vas smiruju, male otoke pune zadovoljstva i nade, te probajte ih zadržati ili umnožiti u vašem svakodnevnom životu.

Znamo da svatko posjeduje unutrašnje sredstvo pomoći, kojem se uvijek i svagdje možemo obratiti: disanje. Većini ljudi ovo na prvi pogled izgleda čudno zato što dišemo a da o tome ne mslimo niti za to ulažemo napor. Ali ipak: sve velike vjerske tradicije i životne filozofije posvećuju već vjekovima pažnju disanju. Istraživanje potvrđuje pozitivne učinke svjesne primjene tehnike disanja u praksi. Kroz mirno, s puno brige i pažnje, disanje, uzdisanje i izdisanje, naše tijelo reaguje obrnuto stresnoj reakciji: puls srca se snižava, napetost mišića se smanjuje, ... Izgleda kao da svjesno disanje uzrokuje lančanu reakciju u svim sustavima i vodi do opuštenog tijela i mirnog duha. Svjesno, sporo i duboko disanje stimulira proces relaksacije. Što bolje savladamo ovo u praksi, što više prednosti

ćemo iz toga dobiti. Pogotovo u situacijam dugotrajnog stresa je korisno i od pomoći ovo primjenivati redovno i brižno.

Sastavili smo 12 vježbi disanja i opuštanja koji mogu formirati osnovu za početak stvaranja prakse. Ove vježbe su digitalno snimljene i mogu se lako sačuvati u mobilnom telefonu, prenosnom računalu, I na ovaj način su u svako vrijeme i svugdje dostupne.

PREGLED VJEŽBI

Vježbe smo podijelili u četiri skupine.

Prva skupina vježbi sadrži vježbe koje su specifično usmjerene na **disanje**. Svjesno i mirno disanje je osnova. Sve ostale vježbe nadograđuju se više ili manje na vještini umijeća mirnog, svjesnog i prirodnog disanja. Prve 3 vježbe rastu u stupnju teškoće. Nastavite ponavljati prve vježbe sve dok ih dobro ne savladate prije nego što pređete na sljedeće vježbe. Na ovaj način će te postići najbolje rezultate. Dajte sami sebi dovoljno vremena da naučite vježbe i savladate njihovu primjenu. Većina osoba na početku ima poteškoća da postanu svjesne svog disanja a nekima je teško preći s površnog i brzog disanja na duboko i sporo disanje. Budite ustrajani, dajte svom tijelu i duhu priliku da se reprogramiraju. Nakon nekog vremena postat će vam lakše i neće vas više koštati toliko truda da primijenite kad god i gdje god to želite. Osjećajte se slobodno da započnete s kratkim vremenom vježbanja i onda ga postupno produžite. Što se više opustite i vaše samopuzdanje naraste, više vremena ćete moći posvetiti praktičnom izvođenju.

Trbušno disanje
Vježba disanja 4-4-4-4
Vježba disanja 4-7-8
Naizmjenično disanje kroz nosnice

Druga skupina su vježbe koje vam pomažu da pažnju usmjerite na “**ovdje i sada**”. U stresnim situacijama nas često zaokupe bolna sjećanja iz prošlosti ili brige za budućnost. Ponekad se teško možemo snositi sa sadašnjicom. Vježbe koje nas “uzemljaju” mogu nam pomoći u snošenju s jakim ili zaokupljajućim osjećajima i sjećanjima. Kroz vraćanja pažnje na sadašnji trenutak i usidranje stvarnosti, možemo si priuštiti oaze mira.

54321 vježba
Pre-orijentacija u ‘ovdje i sada’
Vježba tapkanja

Treća skupina vježbi posvećena je **tijelu**. Stres može ponekad svu pažnju odvući i pobrinuti se da živimo u svojoj glavi: zabrinuto razmišljamo o tome šta se dogodilo, pokušavamo razumjeti šta se to događa, smisliti rješenja, analiziramo mogućnosti i odvajemo alternative, svo vrijeme razmišljamo ... Ove vježbe pomažu da ponovo slušamo svoje tijelo i postanemo svjesni napetosti u njemu. Kroz usmjeren način odnošenja prema svom tijelu, kako aktiviranjem tako i opuštanjem, možemo dovesti više ravnoteže i kreirati prostora u glavi.

Uzdigni se u svojoj snazi (vježba stojeći)
Skeniranje tijela
Vježba opustanja mišića po Jakobsonu

Vježbe iz zadnje skupine zahtijevaju **mogućnost zamišljanja**. Neke osobe uživaju u opuštanju na osnovu zamišljenih slika ili priče. Doživljavaju da slike i utisci stvoreni zamišljanjem im pomažu da mirno dišu i oslobode se briga koje ih zaokupljaju.

Uz strujanje vode
Vizualizacija šume

KOD KOJE VRTSE SMETNJI MOŽETE RADITI KOJE VJEŽBI

Ovih 12 vježbi koje mi ovdje nudimo su samo nekoliko vježbi iz ogromne ponude vježbi disanja i opuštanja. Nadamo se da ćemo vam pomoći da stvorite svoju upracticiranost gdje se uvijek možete osloniti na vaše unutrašnje izvore pomoći. Ovaj kratki popis vježbi je samo poticaj za počinjanje.

Pozivamo vas da i dalje istražujete i da isprobate nove tehnike i vježbe. Pronađite vježbe koje su vam najviše korisne i koje vam pomažu, te primjenjujte ih u svakodnevici. Probajte biti svjesni dejstva različitih vježbi. Osjećate li odmah rezultate kod vježbi disanja? Da li su vam vježbe usmjerene na ovdje-i-sada velika potpora u teškim momentima? Doživljavate li najveću učinkovitost kod vježbi usmjerenih na tijelo? Pružaju li vam vježbe zamišljanja dragocjene trenutke mira? Imajte povjerenja u svoje sposobnosti procjenivanja i intuiciju da osjetite kada i šta tačno na vas djeluje. Ovdje ispod navodimo nekoliko sugestija koje se odnose na vježbe koje vam moguće mogu donijeti olakšanje u određenim situacijama.

Ako su vježbe neprijatne ili vam daju osjećaj nemira, napetosti ili se ne osjećate lagodno, prestanite s vježbama. Istražite šta bi moglo biti razlog tome, prilagodite vježbu ili idite u potragu za drugom vježbom.

Ako ne možete pustiti misli i one vas potpuno iscrpljuju, ako vam razmišljanje postaje opterećenje te imate potrebu za mirom u glavi:

- Vježba trbušnog disanja
- Vježba disanja 4-4-4-4
- Vježba disanja 4-7-8
- Naizmjenično disanje kroz nosnice
- 54321 vježba

Ako vam je teško da (ponovo) zaspate. Ako želite tijelo i duh pripremiti za dobar noćni mir:

- Vježba trbušnog disanja
- Naizmjenično disanje kroz nosnice
- 54321 vježba
- Skeniranje tijela

Ako imate osjećaj da ste izgubili kontakt sa samim sobom ili ako se izgubite u prošlosti. Ako vam sjećanja naviru i predosjećate da će vas preplaviti a to želite spriječiti. Ako se bezbjedno i čvrsto želite osjećati, potpuno prisutni u ovdje i sada:

- Pre-orijentacija u 'ovdje i sada'
- Vježba tapkanja

Ako vam se slike nameću i ne možete se osloboditi njihovog traga na vašoj mrežnici. Ako vas sprječavaju da radite ono što želite i htjeli bi na tome nešto uraditi:

- 54321 vježba
- Skeniranje tijela

Ako ste jako napeti ili vas muči neprekidna bol. Ako se želite moći opustiti i smanjiti osjećaj boli. Ako želite malo mira:

- Vježba trbušnog disanja
- Vježba disanja 4-4-4-4
- Vježba disanja 4-7-8

Naizmjenično disanje kroz nosnice
Uzdigni se u svojoj snazi (vježba stojeći)
Vježba opuštanja mišića po Jakobsonu

Ako ste razdražljivi ili nervozni i brzo gubite smirenost. Ako mirnije želite reagirati na situacije i želite imati više kontrole nad vašim emocijama:

Naizmjenino disanje kroz nosnice
Uzdigni se u svojoj snazi (vježba stojeći)
Vježba opuštanja mišića po Jakobsonu

Ako vam je teško da se koncentrišete i teško pamтите. Ako želite osloboditi duh i usredotočiti pažnju:

Vježba trbušnog disanja
Naizmjenično disanje kroz nosnice
54321 vježba

Ako ste potišteni, beznadežno ili očajno se osjećate. Ako imate potrebu za trenutkom obnovljene snage, samopouzdanjem i nadom:

Uz strujanje vode
Vizualizacija šume

TRBUŠNO DISANJE

Disanje je esencija života. Disati možemo svjesno ili nesvjesno. Kada disanjem svjesno upravljamo, možemo utjecati na druge sustave, koji se često nesvjesno odvijaju i koji djeluju na tijelo. Kao na primjer, svjesno usporeno i duboko disanje usporava otkucaje srca, snižava krvni tlak, opušta mišiće, manje se znojimo ... Kroz svjesno pridavanje pažnje disanju možemo dakle smanjiti posljedice stresa i lakše se opustiti.

Disati možemo na dva načina. Ako se disanje odvija u gornjem dijelu pluća, prsni koš se kreće gore i dolje, i to je prsno disanje. Ako se disanje odvija duboko u plućima, trbuh se kreće gore i dolje, i to je onda trbušno disanje. Da bi se uvjerali da li imate prsno ili trbušno disanje, stavite desnu ruku na prsa a lijevu na trbuh. Pogledajte koja ruka ide više na gore dok dišete. Ako se pretežno desna ruka diže na gore, onda je vaše disanje pretežno prsno. Ako se lijeva ruka više diže, onda imate trbušno disanje.

Osobe koje su izložene kroničnom stresu, imaju pretežno prsno disanje. Ovo disanje je prtežno brže i površnije nego trbušno disanje. Kada želimo svjesno disati, koncentrirat ćemo se na duboko, sporo trbušno disanje koje povezujemo s opuštajućim djelovanjem. Opuštajuće reagiranje je suprotno od stresnog reagiranja zbog čega se napetost u tijelu snižava, pri čemu se potiče osjećaj općenitog opuštanja. Trbušno disanje doprinosi tjelesnom i duševnom zdravlju. Ako trbušno disanje redovno i pravilno primjenjujete, primjetit ćete poboljšanja na duže vrijeme.

Ako imate pretežno prsno disanje, važno je da trbušno disanje svjesno uvježbate. To će vam na početku možda biti teško, pogotovo ako ste već duže vrijeme izloženi stresu. Poruka ja da ustrajete i nastavite vježbati. Vremenom ćete primjetiti da trbušno disanje postaje lakše! Trbušno disanje je osnova za sve slijedeće vježbe.

Stavi jednu ruku na prsa a drugu na trbuh. Polako udahni i izdahni nekoliko puta. Udahni .. i izdahni. Udahni duboko i polako kroz nos i izdahni mirno kroz usta. Udahni ... i izdahni. Udahni ... i izdahni. Pratite sopstveno disanje.

Da bi savladali trbušno disanje, ruka na trbuhu treba znači više da se podiže pri svakom dubokom udisaju. Udahni, trbuh se podiže... i izdahni, trbuh se spušta. Još jedanput. Udahni, trbuh se podiže ... i izdahni, trbuh se spušta.

Udahni duboko kroz nos, pluća se potpuno pune zbog čega se trbuh podiže. Zadrži dah. Izdahni mirno i polako kroz usta, sve dok se pluća potpuno ne isprazne. Bez forsiranja. Možete pri tome blago nategnuti trbušne mišiće kako bi ispuhali ostatak zraka iz pluća. Probajte to još jedanput. Udahni duboko ... te izdahnite mirno i polako. Imajte na umu da se više opuštate pri potpunom i laganom izdisanju nego pri dubokom udisanju. Znači, udahni ... i izdahni, potpuno i polako. Probajte da isdisanje bude duže nego udisanje.

Ovo ćemo ponoviti još nekoliko puta. Udahni duboko ... zadrži dah i izdahni polako i mirno. Udahni ... i izdahni (huuu). Udahni ... i izdahni (huuu). Udahni ... i izdahni (huuu). Još ovaj zadnji put. Udahni ... i izdahni (huuu).

Odlično, ovo je trbušno disanje!

VJEŽBA DISANJA 4-4-4-4

Nakon što ste svladali trbušno disanje, možete probati produžiti trajanje disanja. Pri ovome će vam pomoći ako odbrojavate. Odbrojavanjem postizemo veću kontrolu nad svojim disanjem i možemo se pripremiti za teže tehnike disanja. Ova vježba je jednostavna vježba brojenja iz tradicije joge. Moguće je da će vam u početku teže ići, međutim to nije strašno. Ne posustajte i nastavite pokušavati. Nakon nekog vremena će vam ići bolje.

Sjednite udobno. Opustite oči ili ih zatvorite ako vam to bolje odgovora. Udahnite duboko nekoliko puta i izdahnite polako i mirno. Primjenite trbušno disanje.

Prvo ću vam pojasniti vježbu. Probajte mirno brojati do četiri dok udišete zrak, zadržite dah na prirodan način dok brojite do 4, zatim izdahnite i izdišući brojite ponovo do 4 i na kraju pauzirajte s praznim plućima dok brojite do 4. Ovo je jedan ciklus. Dišite i dalje ravnomjerno i mirno. Ništa ne forsirajte. Ako vam je predugo brojati do četiri, probajte onda prvo do tri. Cilj je da postanete svjesni svog disanja i prekida, te da ih postepeno produžite tako da naučite vještinu dubljeg i sporijeg disanja. Od trenutka kad vam brojanje do 4 postane lagodno, možete postepeno preći na duže brojanje.

Vježbu ćemo zajedno uraditi:

Udahni -2-3-4

Zadrži dah-2-3-4

Izdahni-2-3-4

Pauza-2-3-4

Ovaj ciklus ćemo sad ponoviti tri puta:

Udahni -2-3-4

Zadrži dah-2-3-4

Izdahni-2-3-4

Pauza-2-3-4

Udahni -2-3-4

Zadrži dah-2-3-4

Izdahni-2-3-4

Pauza-2-3-4

Udahni -2-3-4

Zadrži dah-2-3-4

Izdahni-2-3-4

Pauza-2-3-4

Ovu vježbu radite par minuta nekoliko puta na dan kako bi postigli dugotrajni učinak.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/>

VJEŽBA DISANJA 4-7-8

Ova vježba je malo kompleksnija i zahtjeva da ste već postigli nešto kontrole nad svojim disanjem. S obzirom da je brojanje malo složenije, može vam pomoći ako prvo vježbate "vježbu disanja 4-4-4". Kao što smo rekli, ova vježba je malo teža, međutim doprinosi boljem opuštanju. To je zbog toga što ćemo svjesno duže izdisati nego udisati. Ne zaboravite da se prvenstveno kroz lagano izdisanje postiže opuštajuća reakcija a ne baš krzo duboko udisanje. Ovo ćemo sada vježbati.

Vježba se zove 4-7-8 zato što udišete 4 odbrojavanja, 7 odborovanja zadržvate dah i 8 odbrojavanja izdišete. Udišite kroz nos i izdišite kroz usta. Pri ovomu držite jezik u određenoj poziciji: stavite vrh jezika na stražnju stranu prednjih zubi, na samom rubu nepca. To znači da će dah pri izdisanju morati izstrujati oko jezika. Možete malo napući usne ako vam to pomaže da jezik držite u ovoj poziciji. Možete eventualno staviti ruku na trbuh ili prsa ako želite biti svjesni svog disanja.

Opisati ću vam vježbu. Prvo potpuno izdahnite kroz usta. Nemojte se ustručavati pri ovome stvarati zvuk (huuu). Udahnite mirno, kroz nos, zatvorenih usta. Udišite dok brojite do 4. Zadržite dah 7 odbrojavanja. Zatim izdahnite kroz usta, odbrojavajući do 8. Dozirajte potrebnu količinu zraka! Ovo je jedan ciklus. Koliko dugo ovo traje, nije važno, sve dok je odnos u brojanju točan: 4 odbrojavanja uzdisaj, 7 odbrojavanja zadržavanje daha i 8 odbrojavanja izdisaj.

Ovu vježbu ćemo sada zajedno uraditi 3 puta

Ispušite sav zrak iz pluća (huuu)

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

Kakav osjećaj vam ovo daje? Osjećate li kako mir i opuštanje prolazi kroz vaše tijelo? Možda malo osjećate vrtoglavicu. To se može dogoditi prilikom savladavanja ove vježbe. Nakon nekog vremena vrtoglavica će potpuno nestati! Ukoliko želite što je više moguće uživati u prednostima ove vježbe, onda se preporučuje da dva puta na dan uradite 4 ciklusa ove vježbe.

Jeste li mogli usredotočiti pažnju na trbušno disanje za vrijeme vježbanja? U kojoj poziciji vam je bio jezik? Da li je dodirivao stražnju stranu prednjih zubi? Još jedanput ćemo uraditi vježbu. Probajte posvetiti pažnju ovim detaljima dok slušate moj glas i odbrojavanje.

Ispušite sav zrak iz pluća (huuu)

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

Udahni-2-3-4, zadrži dah 2-3-4-5-6-7, izdahni-2-3-4-5-6-7-8

This exercise is based on the work of Dr. WEIL Andrew, see his website <http://www.drweil.com> (also video)

NAIZMJENIČNO DISANJE KROZ NOSNICE

Ova vježba dolazi iz tradicije joge i usmjerena je na disanje kroz nos. Disanje kroz lijevu ili desnu nosnicu potiče različite reakcije u mozgu. Lijeva nosnica se povezuje s poticajnom energijom, a desna nosnica s osjećajima i umirujućom energijom. Svjesno, naizmjenično disanje kroz lijevu i desnu nosnicu, će u cijelosti aktivirati um i harmonizirati oba sustava. Ova vježba je dobra za ponovno vraćanje u ravnotežu.

Položite lijevu ruku mirno na krilo. Podignite desnu ruku i zatvorite desnu nosnicu, tako što će te je blago gurnuti palcem. Ostale prste držite ispravljene i usmjerene na gore. U ovom položaju izgledaju kao male antene koje primaju kosmičku energiju. Udahnite duboko, polako i mirno kroz lijevu nosnicu. Zatim sklonite palac i upotrijebite kažiprst desne ruke za zatvaranje lijeve nosnice, i onda tako polako i potpuno izdahnite kroz desnu nosnicu. Ostali prsti ostaju i dalje ispravljene. Sad držite lijevu nosnicu zatvorenu i udahnite polako i mirno kroz desnu nosnicu. Sklonite kažiprst i upotrijebite ponovo prst palac za zatvaranje desne nosnice. Izdahnite potpuno kroz lijevu nosnicu. Ovo je jedan ciklus. Znači, palac za desnu stranu, kažiprst za lijevu stranu. Prste mjenjajte samo pri izdisaju na drugu stranu. Prvo udahnite kroz istu nosnicu kroz koju ste izdahnuli, prije nego što izdahnite kroz drugu nosnicu.

Zajedno će mo uraditi 2 dva ciklusa, jedan za drugim:

Zatvorite desnu nosnicu palcem, udahnite kroz lijevu nosnicu

Sklonite palac, zatvorite lijevu nosnicu kažiprstom, izdahnite kroz desnu nosnicu

I dalje držite lijevu nosnicu zatvorenom, udahnite kroz desnu nosnicu

Zamjenite prste, desnu nosnicu zatvorite palcem, izdahnite kroz lijevu nosnicu

Desnu nosnicu držite zatvorenu palcem, udahnite kroz lijevu nosnicu

Sklonite palac, zatvorite lijevu nosnicu kažiprstom, izdahnite kroz desnu nosnicu

I dalje držite lijevu nosnicu zatvorenom, udahnite kroz desnu nosnicu

Zamjenite prste, desnu nosnicu zatvorite palcem, izdahnite kroz lijevu nosnicu

Nastavite disati par minuta na ovaj način ili sve dok ne osjetite umirujući učinak.

Još jedan mali savjet. Kad imate potrebu da prvenstveno umirite svoj duh, dišite jedno vrijeme samo kroz lijevu nosnicu. Znači radimo isto, samo što ne smjenjujemo prste. Desnu nosnicu pritiskom palca držimo zatvorenu, a ostale prste držimo ispravljene i usmjerene na gore. Opustite tijelo i zamislite da pri svakom izdisaju puštate svu napetost i stres. Kad imate potrebu za energijom, razboritošću i mogućnošću koncentriranja, dišite onda nakratko samo kroz desnu nosnicu. Držite lijevu nosnicu zatvorenu kažiprstom. Ostale prste držite ispravljene i usmjerene na gore. Opustite se i osjetite kako se energija polako i suptilno razgrađuje u vašem tijelu.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythruyoga.com/> and on the work of Dr. KHALSA Gurusahay, see his website <http://www.grdhealth.com>

54321 VJEŽBA

Ova vježba vam pomaže da se usredotočite na "sada i ovdje", usmjerite misli na opuštenost te zaboravite napetost i brige. Ovu vježbu možete primjeniti prije spavanja ili ako želite ponovo zaspati nakon što ste se probudili. Ova vježba može biti učinkovita za preusmjeravanje vaših misli iz glave na osjetila. "Što vidim, sad i ovdje? Što čujem, sad i ovdje? Što osjećam sad i ovdje?"

Prvo ću vam pojasniti ovu vježbu. Za razliku od drugih vježbi, moj vas glas neće voditi korak po korak kroz vježbu, nego ću vam samo dati upute.

U ovoj vježbi opisujete s puno pažnje, s pozornosću za detalje i karakteristike onoga što vidite, što čujete i što osjećate u svom tijelu i svojim tijelom.

Na početku vježbe prvo ustanovite koliko napetosti na ljestvici od nule do deset osjećate u svom tijelu. Nula znači da ste potpuno opušteni. Deset znači da ste maksimalno napeti. Odredite na kojoj ljestvici napetosti se nalazi vaše tijelo, te zapamtite ili zapišite tu brojku.

Prvi krug.

Opišite pažljivo 5 stvari koje **vidite**. Na primjer: vidim plastičnu bocu s crvenim čepom. U boci se nalazi crvena, providna tečnost. Boca je pri dnu i na vrhu šira nego u sredini. Nalazi se na smeđem stolu. Usredotočite se na doživljaj vašeg čula vida, kao na primjer boje, veličinu, oblik, karakteristiku površine i materijala. Na ovaj način opišite **5 stvari koje vidite**.

Zatim opišite 5 stvari koje **čujete**. Na primjer, čujem zvuk motora koji ubrzava. Zvukova pretežno nema puno. Međutim, vjerojatno možete uočiti razliku između sličnih zvukova. Na primjer zvuk auta koji ubrzava, auta koji usporava, auta s pogonom na benzin. Eventualno možete i sami proizvoditi zvuk. Najvažnije je da ste usredotočeni na zvuk koji opisujete. Usredotočite se na doživljaj vašeg čula sluha: glasnoću, trajanje, ton, ritam, udaljenost. ... Budite svjesni odmah dopirućih zvukova ili suptilnih zvukova. Na ovaj način znači opisujete u ovom krugu, tj u drugom dijelu kruga, **pet stvari koje čujete**.

Na kraju opišite 5 stvari koje **osjećate** u svom tijelu ili **osjećate** svojim tijelom. Na primjer, osjećam blagi pritisak cipela na nogama. Moje noge jasno osjećaju ovitak cipela. Ovdje se radi o tjelesnom doživljavanju, a ne o emocijama kao što su sreća, ljutnja i strah. Koncentrišite se na doživljaj vašeg čula opipa/dodira, zapažanja opipom kao što su mekoća, pritisak, temperatura. Opišite u ovom trećem dijelu prvog kruga **pet stvari koji osjećate svojim tijelom**.

Svaki krug se znači sastoji od tri dijela, jedan dio je gledanje, jedan slušanje i jedan osjećanje.

U drugom krugu opisujete **četiri** stvari koje vidite, **četiri** stvari koje čujete i **četiri** stvari koje osjećate tijelom. Najbolje je da svaki put opišete nove stvari, one koje niste predhodno opisali.

U trećem krugu opisujete **tri** stvari koje vidite, **tri** stvari koje čujete i **tri** stvari koje osjećate tijelom.

U sljedećem krugu opisujete po **dvije** stvari koje vidite, čujete i osjećate.

U zadnjem krugu po **jednu** stvar koju vidite, čujete i osjećate.

Sad vam je jasno zašto se ova vježba zove 54321!

Na kraju vježbe procijenite koliko napetosti osjećate u svom tijelu, od nule do deset. Koliko napetosti sad osjećate? Da li osjećate razliku između početka vježbe i sada?

Obratite pozornost na to koje promjene još možete ustanoviti nakon primjene ove vježbe?

Ovo odmjeravanje i uspoređivanje napetosti tijela na početku i na kraju vježbe najvažnije je pri usvajanju vježbe. Nakon što ste savladali vježbanje 54321, možete odmjeravanje izostaviti.

Vježba 54321 traje od 20 do 45 minuta. Ukoliko ovu vježbu izvodite u trajanju od manje nego 20 minuta, onda vam preporučujem da opišete više detalja pri svakom promatranju.

Ukoliko vježbu primjenjujete prije **spavanja** ili **ako želite ponovo zaspati** nakon što ste se probudili, dobro je ako je u prostoriji tamno i možete zatvoriti oči. Možete opisati stvari u vašoj sobi koje su na dnevnoj svjetlosti vidljive. U tom slučaju se oslanjate na svoje pamćenje. Šta bi na dnevnoj svjetlosti primjetili u vašoj sobi? Može i neko drugo mjesto. Ovu vježbu ne morate do kraja uraditi ako osjećate da će te zaspati. To je savim u redu! Ako za vrijeme brojanja izgubite pozornost, jednostavno počnite ponovo tamo gdje mislite da ste stali prije gubljenja pozornosti ili počnite ponovo. Nije bitno, sve dok vam ova vježba pomaže da ponovo zaspite.

Sad znate kako primjeniti vježbu 54321. Od sada možete sami ili zajedno s nekim drugim 54321 vježbati. Redovitim vježbanjem ćete usvojiti ovu metodu i njene efekte na vaše pamćenje i opuštanje.

PRE-ORIJENTACIJA U 'OVDJE I SADA'

Ova je vježba koju možete raditi kad vam naviru bolna sjećanja, uznemirujuće misli ili neprijatni osjećaji, i koje ne možete zaustaviti. Ovo je vježba koja je usmjerena na to da vam da osjećaj sigurnosti i kontrole (zato je važno da ovu vježbu radite kad niste u realnoj opasnosti). Ova vježba vam može pomoći da svoju pažnju vratite na ovdje i sada i da se ne izgubite u prošlosti.

Za ovu vježbu je najbolje da sjednete na stolac. Postanite svjesni svog tijela i konekcije s podom. Stavite obadje noge čvrsto na pod, ispravite leđa. Položite opuštene ruke na bedra i držite glavu uspravno. Usredotočite pažnju na kontakt između vašeg tijela i stolca. Kako vam je sjediti na tom stolcu? Gdje točno osjećate potporu stolca? U nogama? Na sjedištu? Na leđima? Osjetite kako vam stopala dodiruju pod i čvrstoću koju vam zemlja pruža.

Dok se osjećate oslonjeni, usmjerite pažnju na to gdje ste sad. Pogledajte uokolo i opišite si okolinu. Što vidite? Što prepoznajete? Probajte to što je preciznije moguće uraditi. Gdje se nalazite? Recite sami sebi gdje se nalazite: "Nalazim se u ...". Imate li ikakav osjećaj za vrijeme? Koliko je sati? Kako ste došli ovdje? Recite sami sebi koji je sad vremenski trenutak? Probajte to što je moguće preciznije reći: godinu, mjesec, dan, sat. "Sad je ... recimo 1.05.2014, točno je ... na primjer devet i petnaest". Recite sami sebi da su sjećanja i misli koje vas sad preplavljaju dio prošlosti. Zapamtite da se prošlost sad više ne događa. Sad ste bezbjedni ... bezbjedni ste kada u sadašnjici ne prijeti realna opasnost. Što osjećate sada? Kako temperatura djeluje na vas? Je li vam vruće ili hladno? Osjećate li naslon stolca? A odjeću koju nosite? Koje zvukove čujete ovog trenutka? Primjećujete li neke mirise? Recite sami sebi što točno zapažate. "Sad čujem ... npr svoje disanje i kišu na prozoru".

Provjerite sami kod sebe kako se sad osjećate. Jeste li nemirni, napeti ili uplašeni? Zna li kako je do toga došlo? Da li se nešto dogodilo? Postoje li neke stvari oko vas koje vam smetaju? Zapazite što se događa. Koncentrirajte se sad na vaše disanje. Mirno udahnite i izdahnite. Osjetite kako dah struji u vaše tijelo i puni vam pluća. Je li zrak hladan? Dišete li kroz nos? Možete li duboko i polako udahnuti? Osejtite zatim kako dah napušta vaše tijelo. Je li zrak topal? Jeste li izdahnuli kroz usta? Usredotočite se na vaše disanje dok nekoliko puta odbrojite. Mirno udahnite i izdahnite. Nastavite tako jedno vrijeme. Dok mirno udišete i izdišete, osjećajte, gledajte, mirišite, ... sve što možete. Ponovite sami sebi gdje se nalazite, koje je vrijeme. Recite sami sebi da ste sad bezbjedni i da nema opasnosti.

VJEŽBA 'TAPKANJA'

Još jedna vježba koja je usmjerena na sada i ovdje je vježba "tapping" ili "tapkanje". Ova vježba pruža mogućnost da ponovo ili bolje stupite u kontakt sa svojim tijelom kroz lagano tapkanje (ili kuckanje) po udovima i koži. Zbog povećane osjetilne svijesti, vraćate svoje odlutale misli u sada i ovdje. Zbog povećane tjelesne svijesti, vraćate se u potpunosti svom tijelu.

Vježbu započinjete laganim tapkanjem po dlanu lijeve ruke prstima desne ruke. Tapkajte ovako sve dok jasno ne dobijete osjećaj na dlanu lijeve ruke. Prestanite onda s tapkanjem i uzmite dovoljno vremena da zapazite osjećaje u dlanu. Šta osjećate? Osjećate li trnce? Osjećate li vibracije? Osjećate li utrnulost? Da li vam je lijeva ruka topla ili hladna? Odvojite nekoliko trenutaka da bi postali svjesni svega što osjećate.

Pogledajte sada svoju ruku i recite: "ovo je moja ruka, moja ruka pripada meni, moja ruka je dio mene." Upotrebjavajte riječi koje vam pomažu da sami sebe osjećate kao jednu cijelinu.

Okrenite ruku i kucnite po gornjoj strani lijeve ruke prstima desne ruke. Primjetite ponovo moguće osjećaje. Prati ove osjećaje jedno vrijeme i posmatarajte da li se mijenjaju. Ukoliko želite možete gledati u ruku i s pažnjom reći: "ovo je moja ruka, ova ruka pripada meni, moja ruka je dio mene." Ili nešto drugo što bi vam moglo pomoći.

Tapkajte sada blago po dlanu desne ruke prstima lijeve ruke. Tapkajte ovako sve dok jasno ne dobijete osjećaj na dlanu lijeve ruke. Prestanite onda s tapkanjem i uzmite dovoljno vremena da zapazite osjećaje u dlanu. Što osjećate? Odvojite nekoliko trenutaka da bi postali svjesni šta osjećate. Ako vam pomaže, pogledajte svoju ruku i recite: ovo je moja ruka, ova ruka pripada meni, moja ruka je dio mene." Ili nešto drugo što bi vam moglo pomoći.

Okrenite ruku i kucnite po gornjoj strani desne ruke prstima lijeve ruke. Primjetite ponovo moguće osjećaje. Pratite ove osjećaje jedno vrijeme i posmatarajte da li se mijenjaju. Ukoliko želite možete gledati u ruku i s pažnjom reći: "ovo je moja ruka, ova ruka pripada meni, moja ruka je dio mene." Ili nešto drugo što bi vam moglo pomoći.

Uzmite malo vremena kako bi obratili pažnju na to koliko ste prisutni sada i ovdje. Koliko jako ste svjesni svog tijela, dijelova tijela i sebe kao osobe? Koliko jako ste svjesni mjesta, prostora i vremena u ovom trenutku. Ukoliko je potrebno, tapkajte i dalje mirno i blago. Tapkanje možete nastaviti po rukama ili po drugim dijelovima tijela. Možda neki dio tijela trenutno manje osjećate ili vam izgleda kao da nije potpuno vaš. Možete onda po tom dijelu tijela blago tapkati. Ili možete zaredom po različitim dijelovima tijela tapkati: po šakma, po podlakticama i nadlakticama, po nogama, po stopalima, po grudima, po vratu, po licu, po glavi, ... Važno je da si pri ovome ne zadajete bol. Tapkajte blago i nakon nekog vremena primjetit ćete da osjećaj postaje jači. Primjetite što osjećate i gdje su granice vašeg tijela.

This exercise is based on the work of LEVINE Peter, see his book Healing Trauma, p40-41

UZDIGNI SE U SVOJOJ SNAZI (VJEŽBA DISANJA STOJEĆI)

Ovo je vježba koju možete raditi kako bi se osjećali jačim. Kad smo jako napeti, ponekad nam bolje može pomoći da ponovo budemo povezani sa svojom snagom umjesto da si postavljamo cilj opuštanja. Neke osobe osjećaju veće samouvjerenje i energiju pri ovoj vrsti vježbe.

Ustanite i posmatrajte kako stojite.

Stanite sada čvrsto, ispravljenih koljena, uvuknutog trbuha, ramena na gore uvučenih

Prepoznajete li ovaj položaj? Stojite li nekad tako? Kako se osjećate? Kakvo vam je disanje? Koliko čvrsto stojite?

Sada ćemo stati na drugi način. Noge razmaknite jednu od druge, otprilike za širinu kukova, osjetite koji razmak vam je ugodan.

Koljena su vam malo savijena, leđa ispravna, opuštena i ispružena, trbuh slobodan, ramena opuštena, vrat istegnut i brada malo uvučena. Pri ovome su vam vilice malo opuštena i to je važno zato što je mišić vilice jak mišić gdje se često nakupi napetost. Dobro dišite.

Stojite! Čvrsti i nije vas lako izbaciti iz ravnoteže. Osjetite razliku između prošlog položaja i ovog. U ovom položaju uradit ćemo vježbu disanja.

Prvo osjetite da dobro stojite.

Položite ruke na trbuh ili pupak. Udišući pomičete ruke ukoso na gore, dok istovremeno ispravljate noge.

Izdišući vraćate ruke na trbuh i opuštate koljena.

Ponovite ovu vježbu laganim tempom pet puta. 1-2-3-4-5.

Provjerite da li još dobro stojite.

Dok udišete spustite lijevu ruku na stranu i položite desnu ruku na srce.

Izdišući spustite desnu ruku na stranu i stavite lijevu ruku na srce.

Ponovite ovu vježbu laganim tempom pet puta. 1-2-3-4-5.

Sad podignite ruke u vis stvarajući široki krug. Udahnite i istovremeno istegnute noge. Završite udisanje, onog trenutka kad ruke dostignu vrh kruga.

Nakon toga, opušteni dok izdišete, spuštate ruke dole oblikujući krug sve dok se ne vratite u prvobitnu poziciju.

Ovaj pokret radite polako i lagodno. Ponovite ovu vježbu pet puta. 1-2-3-4-5.

Osjetite koji učinak je ova vježba imala na vaše tijelo. Ne procjenjujte, samo jednostavno zapazite.

This exercise is based on the work of PHAROS (www.pharos.nl), see their book *Gezond blijven in moeilijke situaties*

SKENIRANJE TIJELA

Tjelesni sken je vježba usmjerena na to da postanete svjesni kako osjećate vaše tijelo ovog trenutka. Dugotrajna napetost ili bol u tijelu mogu dovesti do toga da smo premalo pažljivi prema svom tijelu. Pri ovoj vježbi ponovo vraćate pažnju na svoje tijelo, bez obzira da li osjećate napetost ili opuštenost.

Ako ovu vježbu primjenjujete prije spavanja, svejedno je što doživljavate: tonete u san, pažnja vam popušta, mislite na druge stvari, ne osjećate ništa, ... sve je to uredu. To su doživljaji trenutka.

Zapazite što doživljavate i zadržite pažnju kod vježbe. Također, i kad zapazite manje prijatne doživljaje, osjećaje ili misli, to je u redu. Budite svjesni toga što jeste, u ovom trenutku, ovdje i sada.

Sjednite, ustanite ili legnite u udobnu poziciju. Zauzmite položaj u kome se udobno osjećate i u kome neko vrijeme možete usmjeravati pažnju na svoje tijelo.

Priušтите si dovoljno vremena da dođete u kontakt sa pokretima svog disanja i doživljaja svog tijela. Kada se osjećate spremno, skrenite onda pažnju na fizičke doživljaje vašeg tijela. Osjetite kako vaše tijelo dolazi u kontakt s vanjskim svijetom, sa stolicom, s krevetom. Pomoći će vam ako pažnju usredotočite prilikom uzdisanja i pustite prilikom izdisanja

Skrenite sada polako pažnju na predio prsa. Budite svjesni stvari koje osjećate u tom dijelu: kretanje, temperatura, napetost, težina, ... Usredotočite pažnju na pluća, rebra i srce. Zapazite otkucaje srca. Osjetite kako se pri svakom udisaju vas prsni koš puni zrakom. Pri svakom izdisaju pustite slobodno upotrijebljeni zrak. I dalje duboko udišite i mirno izdišite. Udahnite ... i izdahnite.... Udahnite ... i izdahnite.

Usredotočite sada pažnju na vrat i glavu. Budite svjesni svakog detalja na bradi, na usnama, na ustima, na jeziku, na vilicama, na obrazima, na nosu, na očima, na ušima, na čelu, na koži glave i na začelju. Uzmite dovoljno vremena da osjetite njihova svojstva. Koliko su teški očni kapci, koliko su napete vilice, koliko je topal zrak u vašoj nosnici prilikom udisaja, koliko je topal zrak u vašim ustima prilikom izdisaja?

Posvetite sad pažnju lijevom ramenu. Usmjerite misli od lijevog gornjeg dijela nadlaktice, preko lijeve podlaktice do lijeve šake. Ustanovite koji osjećaj imate u prstima i kažiprstu. Zapazite ovdje karakteristike kao što su pokret i temperatura. Osjećate li još neke druge detalje?

Skrenite sad pažnju na desno rame. Usmjerite misli od desnog gornjeg dijela nadlaktice, preko desne podlaktice, do desne šake. Ustanovite koji osjećaj imate u prstima i kažiprstu. Zapazite ovdje karakteristike kao što su pokret i temperatura. Osjećate li još neke druge detalje?

Skrenite sad pažnju na fizičke osjećaje u trbuhu. Zapazite promjene u trbuhu koje nastaju prilikom udisanja i izdisanja. Posvetite nekoliko trenutaka da vidite kako to na vas djeluje. Možda osjećate još neke druge stvari u predjelu trbuha? Nastavite duboko udisati, mirno izdisati. Udahni ... i izdahni ... Udahni ... i izdahni ...

Nakon što ste uspostavili kontakt s onim što osjećate u trbuhu, skrenite pažnju na lijevu nogu i silazite polako do stopala i prstiju lijeve noge. Zatim se koncentrirajte za redom na svaki prst lijevog stopala. Značajno pretražite koje su karakteristike toga što osjećate. Možda osjećate kontakt između prstiju, trnce ili toplinu ili možda ništa.

Skrenite sada pažnju na desnu nogu i silazite polako do stopala i prstiju desne noge. Zapazite šta osjećate u tim područjima tijela. Koncentrirajte se zatim na sve prste zaredom. Budite i dalje značajni.

Usmjerite sad pažnju na svoje sjedenje i leđa. Primjetite različite doživljaje. Možda osjećate platno od odjeće na svojoj koži, zadnju stranu stolice uz leđni skelet ili napetost u određenim grupama mišića. Primjetite sve što možete zapaziti s pažnjom i preciznošću.

Upravo smo skenirali cijelo tijelo. Nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite. Udahni ... i izdahni. Udahni ... i izdahni. Osjetite svoje cijelo tijelo. Dopustite zraku pri disanju da vam nesmetano struji kroz cijelo tijelo.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

VJEŽBA OPUSTANJA MIŠIĆA PO JAKOBSONU

Kod ove vježbe prvo ćemo određene mišiće (ili grupe mišića, na primjer mišići ruke ili ramena) opustiti, kako bi dobro naučili kakav osjećaj daje napetost. Kada ste ovu napetost nekoliko trenutaka zadržali, ponovo se opustite. Važno je, baš kao i kod napetosti da naučimo kakav osjećaj daju opuštene mišići.

Ne treba te se plašiti da će te se preduboko opustiti, to nije moguće. Smije te se opustiti upravo toliko koliko možete. Nije potrebno da mišiće maksimalno napinjete, lakša do srednja napetost je dovoljna. Ne radite pokrete koji vam prozrokuju bol. Ukoliko osjetite poteškoću prilikom vježbi, onda ih radite mirnije ili potpuno prestanite kako bi spriječili nastanak grčeva ili povreda. Prilikom opuštanja posvetite pažnju na razliku između zategnutosti i opuštenosti mišića. Učinak vježbe se povećava ukoliko prilikom zatezanja mišića udahnete i prilikom opuštanja mišića izdahnete.

Sjednite udobno. Pobrinite se da imate dovoljno prostora. Sjednite sa stopalima ravno na podu, ruku lagano položenih na krilo ili na rukohvat stolca. Osjetite kako vaše tijelo pritišće naslon i sjedište stolca. Osjetite kao vaša stopala stvaraju kontakt s podom. Sad se ispraznite koliko god možete: pustite sve misli, koncentrirajte se na sebe i vježbu. Zatvorite oči ako vam je pri tome ugodnije.

Počnimo s osnovom, to jest s našim disanjem. Udahni snažno i duboko. Zadrži dah ... zadrži ... i izdahni. Dopusti da sav zrak istruji i oslobodi se sve napetosti. Još jedanput udahni duboko. Zadrži dah ... i mirno izdahni. Dopusti da napetost napusti tijelo zajedno s izdisajem. Diši sad mirnije i sporije.

Udahni. Zadrži dah. Izdahni.

Udahni. Zadrži dah. Izdahni.

Nasatavi i dalje mirno udisati i izdisati. Dozvoli da te disanje opusti.

Sad ćemo se usredotočiti na tjelesne grupe mišića.

Počni s velikim mišićima nogu. Zategni sve mišiće nogu. Zategni ih još više. Zadrži ih zategnute. Osjeti kako su mišići nogu ovog trenutka čvrsti i napeti. Uštini mišiće ... jače, čvršće ... Mišiće drži i dalje zategnute. Osjeti kako mišići žele da se opuste. Izdrži još nekoliko trenutaka ... i sad ih opusti. Neka napetost nestane. Osjeti kako su mišići u tvojim nogama labavi, lagodni i opuštene. Zapazi koliko su sad tvoji mišići opuštene. Osjeti razliku između napetosti i opuštenosti. Uživaj u osjećaju opuštenosti u nogama.

Koncentrirajte se sad na mišiće u rukama. Zategnite ramena, nadlakticu, podlakticu i šake. Zatvorite šake u čvrste pesnice. Podignite ruke u vis. Zategnite mišiće ruku i šaka koliko najviše možete. Stežite šake što više možete ... jače ... jače. Zadržite napetost u rukama, ramenima i šakama. Osjetite napetost u mišićima. Zadržite još malo ... i opustite se. Opustite mišiće ramena, ruku i šaka. Osjetite opuštenost dok vam se ramena i ruke spuštaju a šake odmaraju. Dozvolite da vam se mišići ruku potpuno opuste.

Koncentrirajte se ponovo na disanje. Disanje je usporeno, ravnomjerno i redovito. Udiši opuštenost ... i izdiši napetost. Udahni opuštenost ... i izdahni napetost. Dišite i dalje polako i ritmično.

Skrenite sada pažnju na mišiće stražnjeg dijela butova. Zategnite mišiće butova sto više možete. Zadržite ih napete ... i opustite. Opustite mišiće butova.

Napnite (ili zategnite) mišiće leđa. Osjetite kako se leđa grče i time ramena povlače unazad a mišići duž leđa napinju. Savijte malo leđa dok napinjete mišiće. Zadržite ih tako napeta ...i opustite. Oslobodite svu napetost. Osjetite kako se kralježnica na udoban način opuštaju u zdravom položaju.

Usredotočite sad pažnju na mišiće prsnog i trbušnog pojasa. Zategnite čvrsto mišiće tako što ćete gurnuti prsa naprijed a ramena povući nazad. Zategnite još više ... Zategnite mišiće trbuha. Zadržite ovaj položaj ... još malo... i opustite. Opustite mišiće trupa.

Na kraju, zategni mišiće lica. Čvrsto zatvorite oči, naprčite nos, smrknite obrve, stisnite usne i napnite vilice. Zadržite tako sve napeto na licu ... i opustite. Oslobodite svu napetost. Osjetite kako vam je lice sad opušteno. Primjetite razliku između napetosti i opuštenosti.

Posmatrajte sve mišiće svog tijela. Zapazite kako sad te mišće osjećate opuštenim. Oslobodite se zadnjih, mogućih napetosti ... Uživajte u opuštenosti koju sad osjećate. Zapazite kako sad mirno dišete ... mišići su vam opušteni ... uživajte nekoliko trenutaka u toj opuštenosti.

Kada ste spremni da se vratite na svoje uobičajeno stanje zapažanja i svijesti, pustite tijelo da se ponovo probudi. Pomičite prste na rukama i na nogama. Mašite polako rukama. Uzdignite ramenima. Istegnite se, ako želite.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

UZ STRUJANJE VODE

Ovom vježbom postizemo kontrolirano odlutavanje misli, slijedeći vježbu zamišljanja. Neki ljudi doživljavaju zadovoljstvo i opuštanje u aktiviranju i stimuliranju zamišljanja. Ovo im daje mogućnost da se za neko vrijeme odvoje od svakodnevne brige i stresa. U ovoj vježbi se radi o strujanju vode, kao što su potok ili rijeka. Ako imate negativna sjećanja vezana za strujanje vode, onda izaberite neki drugu vježbu zamišljanja.

Sjednite ili legnite mirno, u udoban položaj. Pobrinite se koliko je u vašoj mogućnosti da ne budete ometani za vrijeme ove vježbe.

Možda poznajete neko mirno mjesto, u šumi ili na otvorenom, na brdu ili ravnici, gdje teče potočić ili rijeka. Pozivam vas da u mljima odšetate do tog mjesta, kako bi kod tog potoka ili te rijeke sjeli i razmišljali.

Ako vam takvo neko mjesto nije poznato, onda ga možete sami kreirati u vašoj mašti. Zamislite kakvo bi strujanje vode željeli. To možete potpuno sami odrediti: velika rijeka ili mali potočić, u brdima ili na ravnici, za vrijeme vrućeg ljeta ili usred zime. Važno je da voda teče i da možete vidjeti vodu kako teče. Ako još nemate takvo mjesto, onda sad krenite polako u potragu za svojim mjestom kod strujanja vode.

Nalazite se na svom mirnom mjestu. Instalirajte se tu. Pobrinite se da vam je tu udobno. Možda sjedite na mahovini ili sjedite na ravnom kamenu i možete nogama bučkati po vodi. Možda ste negdje naslonili leđa ili to uopće ne smatrate potrebnim, te smatrate udobnim upravo ako ispravno sjedite. Sjednite onako kako vama odgovara.

I onda tu vidite vodu koja teče. Vidite kako voda dotiče u vašem pravcu, kako prolazi ispred vas i kako otiče od vas. Tako blažen osjećaj! Pokreti koji na izgled nikada ne staju.

Koja je danas vaša tema? Osjetite o čemu je sad važno sanjati, šta važno trebate pokrenuti, ojačati u vašem životu. Ne žurite. Mirno razmislite o toj temi. Ako je moguće, osjetite u svom tijelu kretanje toga što je za vas važno.

Zapazite šta osjećate kad pred sobom vidite kako voda teče. Osjetite sad što bi tok u vama mogao biti, što je to kretanje u vama. Što osjećate da teče? Što bi sutra, prekosutra, sljedeće godine još uvijek isto željeli osjetiti kako teče u vašem životu, u vašem tijelu, u vašoj okolini, među ljudima koji su vam dragi?

Snagu koju bi htjeli zadržati, u kom dijelu tijela je osjećate? Što osjećate na tom mjestu u vašem tijelu? Koji osjećaji su vezani za to? To je ono što bi htjeli zadržati i osjećati, to je ono čije bi ste strujanje i dalje željeli osjećati u sebi.

Nesumnjivo postoje neke stvari koje vas sprječavaju u ovom zadatku. Stvari kojih bi se htjeli osloboditi, stvari za koje znate da bi vam život bio puno manje sputaniji kada bi se oslobodili tih stvari. Na kom mjestu u svom tijelu osjećate te stvari? Gdje se točno nalaze? Što bi bacili u vodu koja otiče? Kojih prepreka se želite osloboditi? Koje brige bi htjeli da odu sa strujom vode. Što bi ostavili u rijeci ili potoku?

Dobro, sakupite onda sve te stvari. Stavite ih u jednu posudu koja pluta kao splav ili ih položite u brodić. Možda sami od sebe budu plutali, prije nego što se potope u vodi. Slobodno to učinite, deponirajte te stvari kojih želite da se oslobodite, od kojih se želite rastati, spustite ih u vodu. Pogledajte kako te stvari otiču i primjetite što pri tome osjećate.

Koji osjećaji vam nadolaze? Da li se nešto pokreće? Čega se vaše tijelo oslobađa? Odlazi li napetost? Da li se mišići mogu opustiti? Da li osjećate slabost u glavi? Osjećate li ponovo svoje srce? Istražite što se događa ako vidite kako te stvari sve dalje i dalje plutaju na vodi. Vi se rastajete od njih, više vam nisu potrebne, pustite ih neka idu. Voda će ih nositi sve dok ih više ne budete vidjeli. Nisu to više vaše brige, voda ih je odnijela a vi ste dobili prostora. Svjesni ste ... (duboko udahnuti i izdahnuti)...

Pogledajte, pogledajte sad uzvodno, u pravcu iz kojeg voda teče prema vama. Možda iz daleka vidite da na vodi nešto pluta, nešto što dolazi u vašem pravcu. Još je daleko i malo. Ne možete odmah prosuditi što je, ali vam donosi dobar predosjećaj. Možda ne vidite odmah nešto, zamislite si onda šta bi to moglo biti ili šta bi vi željeli da to bude. To vam daje radostan osjećaj, znate da bi vam to moglo pomoći da se osjećate jačim. To je nešto što će vam dobro doći, sada, danas, sutra, prekosutra, sljedeći tjedan, sljedeći mjesec.

Da, vi osjećate klicanje u svom tijelu iako ne znate još točno što je. Dolazi sve bliže i bliže na vodi. Primite dar struje vode, darove koji snagu u vama jačaju, bude, omogućuju, čine strujajućom. Osjetite tu snagu i osjećaje, emocije koje ona prouzrokuje. Primjetite da ove snage možete osjetiti u svom tijelu. Zamislite i fantazirajte, šta bi s tim mogli uraditi: sutra, prekosutra, sljedeći tjedan, sljedeći mjesec.

Uzmite što želite od ovih darova. Možda će vam jednom dobro doći. Možda želite uzeti ukusno voće, ili dozu smjelosti ili možda spokojnost, ... Sve što mislite da vam može pomoći. Primite ove darove koji su strujanjem vode došli do vas.

Možda je tok vode jako precizan, jako usmjeren i donosi vam nešto što bi vama baš dobro došlo. Također može biti da je tok jako darežljiv i da vam donosi različite darove. Možda nešto vrlo zagonteno dotiče prema vama, nešto što vam nije odmah jasno i čije značenje ćete još morati istražiti. Možete primiti taj dar i vidjeti šta će vam donijeti. Duboki uzdah Pfff (duboko udahnuti i izdahnuti).

Osjetite ponovo snagu i svojstva koja želite zadržati i tome dodajte ekstra snagu koju vam je voda donijela. Osjetite energiju i koji oblik ona u vašem tijelu uzima. Stvaraju vam se predodžbe kako vas ove snage obogaćuju, kako ih još više možete uložiti, kako vas one dovode u stanje gdje više blistate i da postupate po svojim vrijednostima.

Uživajte u svojim željama i svojim kvalitetama. Pomislite: to je tako dobro! Ove darove koje ozračujete prema drugima u svijetu, možete ih i s njima dijeliti. Možda se nekoliko kilometara odvodno netko nalazi tko čeka vaše darove koji dolaze. Možda su izvor inspiracije, nada i snaga za tu osobu. Mmm, duboki uzdah (duboko udahnuti i izdahnuti).

Sad postajete pozorniji. Ako su vam oči bile zatvorene, onda ih ponovo, polako, vlastitim tempom otvorite. Pogledajte oko sebe, pripremite se za odlazak s ovog mjesta. Ustajete i odlazite, nazad u svakodnevni život, s obnovljenom snagom koja vam omogućava da svoje sposobnosti upotrijebite pri novim iskušenjima koja vas čekaju. Još jedanput se okrećete, gledate mjesto uz strujajuću vodu i znate da ovdje uvijek možete ponovo doći, kad god to poželite, da bi se ponovo oslobodili negativnog, da bi obnovili snagu i da bi dobili inspiraciju. Sad idete dalje, u svoj svakodnevni život, vitalni i pažljivi.

VIZUALIZACIJA ŠUME

U ovoj vježbi zamišljanja radi se o šetnji kroz šumu. Šumu možete zamisliti na osnovu slika koje imate o šumi. Može to da bude prašuma ili džungla, mlada brezova šuma na ravnici ili šuma s igličastim drvećem na planinama. I ovdje isto vrijedi da ako imate negativne asocijacije na šumu, onda je bolje da zamislite nešto drugo. Ukoliko primjetite da postajete više napeti ili nemirniji za vrijeme vježbe, prestanite onda i radite neku drugu vježbu.

Sjednite ili ležite udobno u udoban položaj. Pobrinite se koliko je moguće da za vrijeme vježbe ne budete ometani. Ako je moguće, zatvorite oči. Dozvolite tijelu da se opusti dok počinjete da si stvarate predodžbu u mislima. Polako stvarajte sliku šume ...

Zamislite se da idete stazom kroz šumu. Staza pod vašim cipelama je meka, mješavina je od zemlje, opalog lišća, iglica i mahovine. Što god dalje šetate, vaše tijelo se više opušta i vaš um postaje bistriji ... sve više i više ... sa svakim korakom koji pravite.

Udahnite svjež zrak, zrak potpuno ispunjava vaša pluća. Izdahnite mirno. Osjećajte se osvježenim. Udahnite opet duboko ... revitalizirajte I izdahnite potpuno, opustite tijelo sve više i više. I dalje dišite polako i duboko dok šetate kroz šumu.

Zrak je svjež, ali prijatan. Sunčeve zrake prolaze kroz granje drveća i stvaraju kretajuće i flekaste šablone na zemlji.

Poslušajte zvukove u šumi. Ptice cvrkuću, lagani povjetarac puše, lišće na drveću šušti na laganom vjetru.

Vaše tijelo se opušta sve više i više dok dalje šetate. Brojite korake i udišite i izdišite istovremeno.

Udahni-2-3-4. Zadrži dah-2-3. Izdahni-2-3-4-5.

Udahni-2-3-4. Zadrži dah-2-3. Izdahni-2-3-4-5.

Udahni-2-3-4. Zadrži dah-2-3. Izdahni-2-3-4-5.

Nastavite disati na ovaj način, polako i duboko, dok se sve više i više opuštate.

Dok dalje šetate kroz šumu, osjetite kako vam se mišići opuštaju i produžuju. Dok mašete rukama u ritmu koraka, one postaju lagodne, slobodne i opuštene.

Osjetite kako vam se leđa opuštaju dok kičmenu kost istežete i kako vam se mišići opuštaju. Osjetite kako napetost istječe iz vašeg tijela dok promatrate izgled krajolika oko vas i upijate ga svojim čulima. Vaše noge i donji dio tijela se takođe opuštaju, osjećaju se lagodno.

Dok dalje šetate, počinjete se penjati po blagoj uzbrdici. Lagodno koračate pored glatkih stijena na stazi a zrak oko vas je tih. Mlado drveće raste pored ruba staze.

Pored vas je ogromna varijacija raskošnog zelenila. Poneko lišće na drveću ima delikatnu i svijetlo zelenu boju. Ostali listovi su tamni i duboko zeleni. Puno drveća ima iglice koje izgledaju vrlo mekane i vrlo zelene. Zemlja u šumi je gusta, mekana, sa zelenom mahovinom. Primjećujete također veliko drveće koje raste na obe strane staze. Neko od njih ima glatku, bijelu koru. Druga su tamna s grubim, teškim i s dubokim urezima na kori. Uživajte u bojama različitih kora drveta: bijela, smeđa, crvena, crna, ... sve boje i sve nijanse boja. Zadivljeni ste grubom, smeđom korom igličastog drveća i uživajte u mirisu svežih iglica.

Pomirite šumu oko vas. Zrak je svjež i prožet mirisima svih elemenata u šumi. Do nosnica vam dolazi miris tamne zemlje po kojoj rastu lijepe gljive. Osjećate miris šumskog cvijeća u cvatu po kojemu leptiri i pčele uokolo zuje.

Došli ste skoro na vrh uzbrdice. Na stazi se nalazi krivina. Vidite kako sunce obasjava stazu. Kad ste došli u krivini primjećujete otvoreno mjesto u šumi. Odatle ćete imati predivan pogled

Put vas umara. Osjećate da vam je tijelo teško i umorno ... osjećate se zadovoljni i ispunjeni. Zamislite da šetate prema otvorenom mjestu. Gore malo dalje je velika, glatka stijena ... kao stolac u koji se možete udobno smjestiti da bi se odmorili. Stjena se nalazi na idealnom mjestu, visoko na ovom predivnom vidiku.

Sjednite ili legnite na stijenu, ako to želite. Jako je udobno. Osjećate se opušteno i lagodno. Sunčeve zrake griju vašu hladnu kožu. Gledate uokolo. Iza vas se nalazi lijepa, zelena šuma ... ispred vas su stasite i predivne planine. U slabom i plavkastom svjetlu. Kada s mjesta vidika gledate prema dole, vidite dolinu s drvećem i briljantno duboko, plavo jezreo. Izgleda kao da se vibrirajuća energija počinje dizati iz jezera.

Na otvorenom mjestu se nalaze kamenje, zemlja, mahovina i visoka trava. Trava vas šakljuca i meka je. Ima i divljeg poljskog cvijeća koje se blago pomjera s vjetrom. Malo dalje vidite srnu koja polako dolazi iz šume da bi pasla travu na otvorenom mjestu. Kad srna u vas pogleda, možete vidjeti nosnice kako se pomjeraju da bi osjetila vaš miris. Srna odasjava snagu i mirnoću. Oprezno jede dalje prije nego što odskakuta nazad u šumu. Vjeverice se skakutajući pojavljuju na tvom vidiku i nestaju iz njega, dok se igraju između drveća i dok trče preko otvorenog mjesta.

Opuštate se sve više i više dok osjećate tople sunčeve zrake na svojoj koži. Ponekad se osjeti blagi povjetarac koji donosi rashlađenje. Uživajte u predivnom krajoliku oko vas i opuštate se još više. Njegovajte mir i tišinu koja vlada ovim mjestom.

Vaše tijelo je toplo i teško ...

Udišete svjež, zdrav zrak ...

Osjećate se opušteno

Mirno ...

Miroljubivo

U harmoniji s prirodom oko vas ...

Uživajte u zvukovima i mirisima šume iza vas ...

Osjetite sunce, toplinu na vašoj koži ...

Poslušajte cvrkut i pjevku ptica...

Oslušni kako listovi drveća šume na vjetru, vjeverice se tiho čuju ...

Pogledaj lijepe boje cvijeća, zelenu dolinu i stasite planine...

Osjetite čvrste, glatke stijene ispod vas i pogledajte u kristalno plavo nebo ...

Vidite male, bijele oblake na nebu kako prolaze pored vas ... Pogledajte kako lagano lebde, stalno mijenjajući oblik ...

Uživajte na ovom mirnom mjestu ...

Kada ste spremni da napustite ovo mjesto, počnite polako da budete svoje tijelo. Znaite da se uvijek možete vratiti u šumu i na otvoreno mjesto, kad god to poželite.

Dok se sve više i više budete i postajete pažljivi, zadržite osjećaje mirnoće, mira i opuštenosti.

Pomjerajte prste na rukama i na nogama.

Podignite ramena, istegnite leđa ako želite.

Kad ste potpuno gotovi, otvorite oči i osjećajte se potpuno budnim, pažljivim i oporavljenim.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>