

RELAKSACIJA

Namesti se udobno, udahni duboko pa izdahni. Sada zgrči nožne prste i lagano udahni kroz nos. Nastoj da isturiš pupak dok udišeš. Polako izdahni istiskujući vazduh kroz nožne prste. Posmatraj kako napetost izlazi pravo kroz njih. Pokušaj ponovo. Udahni i stisni nožne prste a pri tom olabavi vilicu i ramena sasvim, tako da padnu.

Sledeći su članci na nogama. Diši pravo kroz članke. Ponovo udahni i isturi pupak; polako izdahni bez naprezanja direktno kroz članke. Sada listovi na nogama. Udahni, stegni; izdiši dišući kroz nožne listove. Neka ti spadnu vilica i ramena dok izdišeš kroz usta. Još jednom udahni i stegni nožne listove a onda lagano izdahni i opusti. Ponovo udahni i stegni mišiće, lagano opusti i obori vilicu i ramena.

Sada butine. Udahni i zategni, izdahni i opusti. Ponovo udahni kroz nos i zategni, polako izdiši dok ti vilica i ramena padaju.

Krsta. Udahni i izvi u luk krsta, izdahni kroz njih i opusti se. Udahni i zategni, izdahni i posmatraj kako se napetost izduvava pravo kroz tvoja krsta.

Stomak. Udahni i zategni. Izdahni lagano bez napora. Udahni kroz nos i izdahni oborivši visicu i ramena.

Leđa. Udahni i sastavi lopatice, onda izdiši kroz njih. Lagano udahni i zateži a onda izdahni i opuštaj.

Ramena. Udahni i podigni ramena a onda izdahni i obori ih. Udahni i zategni pa onda posmatraj sebe kako dišeš kroz ramena.

Sada vrat. Ponovo: udahni kroz nos i isturi pupak. Izdiši lagano pravo kroz vrat.

Mišići lica. Udahni i stegni oči, vilice i čelo. Onda izdiši lagano kroz njih i opusti se. Udahni i zategni a onda posmatraj kako se napetost izduvava pravo kroz tvoje lice.

Mišice. Udahni i zategni mišice a onda izdiši kroz njih. Udah, kroz nos a onda polako izdiši dok ti vilice i ramena spadaju.

Podlaktice i ručni zglobovi. Udahni i zategni, izdahni i opusti. Polako udiši pa polako izdiši.

Završićemo sa šakama. Udahni i sakupi svu napetost preostalu u telu pravo u pesnice. Onda izdiši kroz šake dok lagano opuštaš prste.

Ponovo udahni i zategni a onda izdahni polako posmatrajući kako napetost izlazi kroz vrhove tvojih prstiju.

Sa ovim je niz zaokružen. Vežbom stiže se i brzina pa se sve obavi za oko 5 minuta. Dok vežbaš ne zaboravi da koristiš unutrašnji radar, prateći svoja osećanja pri vežbanju. Ima li razlike pre i posle vežbe? Pokušaj da proveriš ovo »pre« i »posle« svaki put kad vežbaš. Ovo će ti pomoći da spoznaš u kom momentu opterećenje raste.

Ako vežbaš opuštanje u ovom nizu tri puta dnevno (jednom ujutru, jednom u toku dana i jednom uveče) kroz nekoliko dana ćeš najverovatnije razviti bolju spoznaju o tome kako zadržavaš napetost u mišićima.

Ja obično tražim od ljudi da vežbaju 3 puta dnevno tokom 10 dana. Ovo je nekakav minimum da se proverí koliko nekom vežba pomaže.

Kao i sve metode opuštanja ova tehnika nije čarobna; ovo je jednostavno način da naučiš kako se komande iz mozga šalju do tvog tela. Znanje podrazumeva i kontrolu. Što je veće znanje, bolja je i kontrola pa se ravnoteža lakše održava.