

I. Kaip padėti sau

Pirmas žingsnis. Bendras atsipalaidavimas.

Atlikite autogeninę treniruotę: „Aš visiškai rami“

Atsisėskite „jojiko poza“: atsisėskite ant kėdės, atsipalaiduokite, šiek tiek palenkite galvą į priekį, alkūnėmis atsiremkite į kelius, išskėskite kojas. Pasakykite sau: „Esu visiškai rami. Širdis plaka tolygiai. Mintys teka sklandžiai ir lėtai. Aš ilsiuosiu. Esu visiškai rami. Atsipalaiduok, nusiramink, pailsėk. Tegul mintys dingsta iš mano galvos. Pajauskite kaip ilsisi kaklas, krūtinė ir rankos. Įsiklausykite į save: šiluma ir šviesa jau yra tavyje. Jos nusineša sielvartą, blogą nuotaiką. Klausyk tylos. Ji tyli ir ramina tave“.

Antras žingsnis. Po bendro atsipalaidavimo atlikite pratimus.

„Kvėpavimas“

1. Giliai įkvėpkite, lėtai pakelkite rankas per šonus į viršų.
2. Iškvėpkite atviru stipriu garsu „a-a-a“.
3. Įkvėpkite ir pakelkite rankas iki pečių lygio.
4. Iškvėpkite stipriu garsu „o-o-o“ (apkabinkite save už pečių, nuleiskite galvą prie krūtinės).
5. Lėtas gilus įkvėpimas.
6. Lėtas gilus iškvėpimas garsu „u-u-u“ (rankos nuleistos).

„Pirštai į kumštį“

Padarykite kumštį su įtrauktu nykščiu viduje, įkvėpkite. Ramiai iškvepiant, tuo pačiu metu suspauskite kumštį. Tada, atleisdami kumščio suspaudimą, įkvėpkite. Pratimas atliekamas vienu metu abiem rankomis (5 kartus).

"Rožių kvapas"

Įsivaizduokite rožių puokštę ir įkvėpkite įsivaizduojamų gėlių kvapo, mėgaukitės jų kvapu.

AŠ ESU AŠ IR SU MANIMI VISKAS YRA GERAI

„Saulės spindulys“

Įsivaizduokite, kad jūsų kūną pamažu „apkabina“ šilta saulės spindulys. Tai šildo galvą, veidą, kaklą, rankas, kojas. Spindulys juda, raukšlės išlyginamos, dingsta pakaušio, kaklo ir nugaros įtampa. Jūs tampate ramus ir patenkintas gyvenimu.

Trečias žingsnis. Sumažinkite galvos skausmą

„Lietutis“

Įsivaizduokite, kad pamiršote skėtį namuose. Pradėjo lyti. Šilta, ramu, malonu. Lietuje jautiesi gerai. Lengvi lašai krinta ant galvos, pečių. Pajuskite ant savęs lietaus lašus, o pirštų pagalvėlėmis švelniai lieskite galvą, veidą, kaklą – kartais sulėtinkite, kartais pagreitinkite tempą.

Ketvirtas žingsnis. Išvyk nemalonias mintis

Piešimas

Paimkite spalvotus pieštukus ir, nedvejodami, kairia ranka nubrėžkite abstrakčias linijas. Pažvelkite į tai, ką padarėte, pabandykite tarp tų linijų rasti vieno ar kelių objektų kontūrus. Nuspalvinkite ir grožėkitės tuo, ką sukūrėte.

Penktas žingsnis. Suaktyvinkite kūno atsargas

Ausys ant pakaušio!

Fiziologai įrodė, kad ant ausies yra daugybė taškų, susijusių su vidaus organais. Veikdamas juos, žmogus geba numalšinti fizinį skausmą, normalizuoti vidaus organų veiklą ir suaktyvinti kūno atsargas aktyviam gyvenimui.

Sekite žingsnius:

- abiejų rankų rodomaisiais pirštais spaudinėkite abi ausis vienu metu, pradėdami nuo viršutinio krašto ir palaipsniui einant žemyn link spenelio;
- pirmiausia masažuokite ausies landas ir tada visą ausies kaušeljį. Galiausiai patrinkite ausis rankomis.

II. Pozityvaus mąstymo lavinimas:

„Būtent šiandiena“

Kiekvieną rytą padrąsinkite save imtis veiksmų. Nepamirškite sau pasakyti padrąsinimo žodžių. Pagalvokite apie laimę, jėgą ir ramybę. Linkėkite sėkmės.

Teigiamas mąstymas „Būtent šiandiena“

1. Būtent šiandiena bus rami diena ir aš būsiu laiminga. Laimė yra kiekvieno žmogaus vidinė būseną. Laimė nepriklauso nuo išorinių aplinkybių. Mano laimė slypi manyje. Kiekvienas žmogus yra laimingas tiek, kiek nori būti laimingas.
2. Būtent šiandiena būsiu įsitraukusi į mane supantį gyvenimą ir nesistengsiu jo pritaikyti pagal savo norus. Priimsiu savo vaiką, šeimą, savo darbą ir gyvenimo aplinkybes tokias, kokios jos yra, ir stengsiuosi jų visiškai laikytis.
3. Būtent šiandiena rūpinsiuosi savo sveikata. Darysiu mankštos pratimus, prižiūrėsiu savo kūną, vengsiu nesveikų įpročių ir minčių.
4. Būtent šiandiena atkreipsiu dėmesį į savo bendrą vystymąsi. Padarysiu ką nors naudingo. Nepatingėsiu ir priversiu protą dirbti.
5. Būtent šiandiena aš tęsiu savo moralinį tobulėjimą. Būsiu naudinga ir reikalinga savo vaikui, šeimai, sau.
6. Būtent šiandiena šiandien būsiu geranoriška visų atžvilgiu. Pasistengsiu atrodyti kaip galima geriau, būsiu maloni ir negailėsiu pagyrimų kitiems. Aš neieškosiu kaltės žmonėse ir nemėginsiu jų pakeisti.
7. Būtent šiandiena gyvensiu tik šios dienos problemomis. Nesieksiu iš karto išspręsti savo vaiko sveikatos problemas.
8. Būtent šiandiena aš sudarysiu savo darbų programą, kurią noriu įvykdyti. Ši programa išgelbės mane nuo skubėjimo, neryžtingumo, net jei negalėsiu tiksliai jos įvykdyti.
9. Būtent šiandiena pusvalandį praleisiu vienatvėje ramiai, visiškai atsipalaidavusi.
10. Būtent šiandiena aš nebijosiu gyvenimo ir asmeninės laimės. Aš mylėsiu ir tikėsiu, jog tie, kuriuos myliu, myli ir tiki manimi.

III. Meistriškas rūpestis savimi

1. Atsipalaidavimo būdų naudojimas yra vienas iš pasirinkimų prižiūrėti savo kūną

Sužinoję, kaip efektyviai atsipalaiduoti ir sukaupti energijos, galime visapusiškai išnaudoti poilsiui skirtą laiką, greitai atgauti iššvaistytas jėgas ir geriau prisiderinti prie būsimo darbo. Svarbu, kad lestume atverti vieną iš sąveikos su savo kūnu kanalų ir suteikti jam galimybę „įtemptą galvoją“ paversti malonumo, stiprybės ir pasitikėjimo savimi šaltiniu.

Pažvelkime į keletą būdų, kurie padės išmokti geriau pailsėti ir atsipalaiduoti. Svarbu suprasti, kad maksimalaus atsipalaidavimo ateina palaipsniui, nepakanka tik atlikti pratimą.

Galima išsiugdyti gebėjimą per trumpą laiką pasinerti į atsipalaidavimo ir poilsio būseną. Tai yra tam tikro laiko treniruočių rezultatas. Treniruotėms pasirinkite patogią, ramią namų vietą ir paprašykite savo artimųjų kurį laiką netrukdyti. Kasdien skirdami poilsiui po 5-10 minučių, išmoksitės pakankamai greitai pasiekti atsipalaidavimo būseną. Kiekvienas pratimas apima tam tikrą atsipalaidavimo būdą - per kvėpavimą, vaizdus, koncentraciją, žodines formules. Kiekvienas iš mūsų gali atrasti sau labiausiai tinkantį ir patinkantį būdą pasiekti maksimalų atsipalaidavimą. Pasirinkite savo atsipalaidavimo kelią, kuris padeda jums greičiau atsipalaiduoti.

2. Atsipalaidavimas – kvėpavimas

Šis pratimas pagrįstas tokiu fiziologiniu modeliu: įkvėpus padidėja raumenų tonusas, iškvėpus sumažėja, raumenys atsipalaiduoja. Užmezgus tvirtą kvėpavimo ir atsipalaidavimo ryšį, galima geriau valdyti atsipalaidavimo procesą.

Atsigulk ant grindų ir užmerk akis. Įsitaisyk kuo patogiau. Nuimk diržą, visa, kas veržia juosmenį, kad būtų lengviau kvėpuoti. Kelk pečius aukštyn ir atgal. Tai suteiks tau malonų atsipalaidavimo jausmą. Pabandyk atsigulti taip, kad galva, pakaušis ir stuburas būtų vienoje linijoje. Dabar pritrauk kuo daugiau oro į krūtinę. Giliai kvėpuok. Įkvėpk giliai, o tada iškvėpk taip pat giliai. Pakartok.

AŠ ESU AŠ IR SU MANIMI VISKAS YRA GERAI

Dabar įkvepiant pabandyk nusiūsti šiltą kvėpavimo energiją visoms įtemptoms, suspaustoms, pavargusioms kūno dalims, atpalaiduok šią įtampą.

Giliai įkvepiant ir iškvepiant pajunti, kaip tavo kvėpavimas prasiskverbia į visas įtemptas ir pavargusias kūno vietas, jauti, kaip jos tampa minkštesnės, šiltesnės ir labiau atsipalaidavusios. Kvėpavimas mažina įtampą, ją iškvepiate iš kūno, tampate ramesnis, atsipalaidavęs ir tiesiog stebite, kaip kvėpavimas atgaivina ir atpalaiduoja kūną.

Jei galvoje sklinda pašalinės mintys, pasistenk jas palydėti su kvėpavimu į išorę, kad iškvėpimo metu smegenys ištuštėtų. Per sekundės dalį smegenys bus laisvos ir aiškios, ir tikrai galės mėgautis ramybe. Jei širdį trikdo kiti jausmai, stebėki juos ir pabandyk juos išmesti iškvepiant, kad širdis taptų rami kaip netrikdomas ežero paviršius.

Gulint ant grindų kyla noras pajudinti kojas. Tada pasuk pėdas ir pajusi, kaip raumenys įsitempia. Trokšti deguonies, ir su kiekvienu judesiu, jis prasiskverbia į kiekvieną kojų ląstelę.

Dabar ištiesk rankas į viršų ir nugarą tempk kaip elastinę juostą, vis labiau ištempiant kūną.

Nugaros ir rankų raumenys taip pat trokšta deguonies, o jas įtempiant patenkini tą norą. Dabar kvėpuoja rankos ir nugarą. Kiekvienas kūno raumuo netrukus gaus deguonies iš jūros oro, kurią įkvepiate vis giliau. Kūnas mėgaujasi šia akimirka ir dėkoja už malonų, gaivų atsipalaidavimą. (20 sek.).

Jau pats laikas pamažu sugrįžti. Išsitempk dar šiek tiek. Ištiesk rankas, delnus ir pirštus, ištempk visą kūną ir vieną kartą giliai iškvėpk. Atsimerk ir grįžk į dabarties akimirka. Pajusk, kaip švelnus atsipalaidavimas teka per jus, gaivina ir gaivina.

Ypač svarbu susikoncentruoti ties tomis kūno dalimis, pro kurias kvėpavimas „nepraeina“. Stenkis pasiekti tą patį oro „pralaidumą“ visose kūno dalyse.

3. Atsipalaidavimas – vizualizacija

Mus stebina mūsų vaizdiniai savo magiška galia. Jie gali sukelti visiškai skirtingas būsenas – nuo vangaus abejingumo iki maksimalaus įsitraukimo, nuo kartaus liūdesio iki nežaboto džiaugsmo, nuo visiško atsipalaidavimo iki visų jėgų mobilizavimo. Kiekvienam žmogui svarbu rasti vaizdą, kuris geriausiai „sukelia“ norimą būseną. Šie vaizdai padeda atsipalaiduoti:

- *jūs lepinatės minkšta plunksnų lova, kuri puikiai atitinka jūsų kūno linkius;*
- *siūbuojate ant puraus debesies, kuris švelniai apgaubia jūsų kūną;*
- *esate šiltoje vonioje, į jūsų kūną įsiskverbia maloni ramybė.*

Noriu pakviesti jus į įsivaizduojamą kelionę, kuri suteiks vidinės ramybės ir nuostabios gaivos jausmą. Vėliau galite pakartoti šį pratimą ryte, pietų metu arba bet kuriuo kitu metu, kai manote, kad jums reikia naujos energijos.

Patogiai atsisėskite, ištieskite galvą, kaklą ir nugarą taip, kad jie būtų vienoje tiesioje linijoje, atsiremkite į kėdę, padėkite kojas ant grindų ir uždėkite rankų delnus ant kelių. Tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Stebėkite kiekvieną kūno dalį iš eilės ir kiek įmanoma įtempkite viso kūno raumenis (įkvepiant), tada atpalaiduokite (iškvepiant). Pajuskite, kaip kiekviena jūsų kūno dalis tampa sunki, kai jūs ją visiškai atpalaiduojate.

Pradėkite nuo kojų pirštų. Dabar pakilkite aukščiau prie blauzdikaulių, tada prie šlaunų, tada prie pilvo raumenų, toliau prie nugaros raumenų, tada prie pečių, prie rankų, tada prie kaklo ir, galiausiai prie veido. Pajuskite, kaip galva lengvai pakyla virš pečių, kaip visas jūsų kūnas lengvai susibalansuoja. Stebėkite savo kvėpavimą.

Kvėpuokite lėtai ir giliai. Pajuskite, kaip įkvepiant išsiplečia šonkauliai ir išpučia pilvą. Kurį laiką palaikykite orą, kad tada visiškai iškvėptumėte. Atlikite tai visiškai šešis kartus. Pajuskite vėsus orą, kuriuo kvėpuojate, ir šiltą orą, kurį įkvepiate. Pajuskite, kaip jūsų kūnas plečiasi kiekvieną kvėpavimą ir susitraukia su kiekvienu iškvėpimu. (30 sek.).

AŠ ESU AŠ IR SU MANIMI VISKAS YRA GERAI

Dabar kvėpuokite taip, kaip esate įpratę, ir tiesiog pajauskite pusiausvyrą, lėtai užsimerkite. Atpalaiduokite akių vokus, smegenis ir raumenis, kurie palaiko žandikaulį. Tegul jūsų smegenys nurimsta.

Jei galvoje kyla minčių, tiesiog stebėkite kiekvieną iš jų paeiliui ir leiskite jai tekėti toliau. Dabar paprašykite savo vaizduotės parodyti jums gražią, ramią vietą. Gal tai bus jau pažįstamas kambarys ar gamtos kampelis, kuriame anksčiau buvote su malonumu. Tai gali būti vieta, kur niekada nebuvote - paplūdimys, kalno viršūnė, platus slėnis.

Kai pamatysite paveikslėlį, pabandykite juo patikėti. Jei tai neveikia iš karto, šiek tiek palaukite. (15 sek.).

Dabar apsižvalgykite šioje vietoje. Kokias spalvas matote aplinkui? Palieskite ką nors. Kaip jūs jaučiatės, ar jaučiate ypatingus kvapus? Ar jaučiate saulę, orą, pučiantį vėją, kokius garsus girdite, kokia nuotaika jaučiate ir aiškiausiai matote šią vietą? Nuotaika yra geriausias tiltas, jungiantis jus su šia vieta. Šį jausmą galite patirti bet kada, kai tik norite. Čia galite rasti pasitikėjimą ir ramybę. Kitą kartą atvykę į šią vietą bandykite joje rasti ką nors kita.

Tiesiog pabūkite šioje vietoje ir mėgaukitės akimirka. Čia nieko negali atsitikti, kad ir ko pats norėtumėte. Jei atrodo, kad vyksta kažkas nemalonaus, paprasčiausiai ištrinkite paveikslėlį. Čia gali atsitikti tik geri dalykai, nes tavo sąmonė budi. Tai atvedė jus čia, į šią ypatingą ramybės, pasitikėjimo ir atradimų vietą. (15 sek.). Stebėkite savo jausmus, kas šioje vietoje suteikia pasitikėjimo savimi? Ar čia galite jaustis taip užtikrintai, jei nėra tam tikrų dalykų? (15 sek.).

Stebėkite dovanas, kurias jums paruošė sąmonė.

Ir vėl grįžę į dabartinę akimirką suvokssite, kad ši ramybės vieta yra paslėpta giliai jumoje. Kai tik panorėsite, tai visada bus jūsų paslaugoms. Apsilankę joje pajusite gaivumą, susikaupimą, jėgą ir ramybę. (15 sek.) Dabar pasiražykite ir įkvėpkite porą kartų. Pajauskite, kaip šviežia energija teka jūsų kūnu. Lėtai atsimerkite. Grįžkite į šią akimirką žvalūs ir pailsėję.

Sėkmingai besitreniruojuojant, po kurio laiko tereiks prisiminti savo vaizdinį, o kūnas raumenų atminties lygyje atkurs atsipalaidavimo būseną.

AŠ ESU AŠ IR SU MANIMI VISKAS YRA GERAI

4. Atsipalaidavimas – žodinė formulė

Šis pratimas gerai tinka žmonėms, kurie pasiūlymą priima su šilumu. Atsipalaidavimo būseną yra tiesiogiai susijusi su šiluma, atsipalaidavimu, sunkumo pojūčiu. Todėl žodinio pasiūlymo formulėse yra šių pojūčių aprašymas. Galite mintyse pakartoti „atpalaiduojančias“ frazes. Arba galite įrašyti juos ir paleisti ją tuo metu, kurį paskyrėte savo poilsiui. Geriausia pratimą pradėti dešine ranka. Po kelių pakartojimų galite pereiti prie kitų kūno dalių.

"Mano dešinė ranka yra atsipalaidavusi. Ji yra sunki ir šilta. Jaučiu, kaip atsipalaidavimas plinta per visą ranką. Kiekvienas pirštas tampa sunkesnis. Jaučiu visos rankos sunkumą. Mano dėmesys visiškai nukreiptas į dešinę ranką. Kiekvieną akimirką ranka tampa šilta ir sunki." Šiluma pasklinda po plaštaką. Ranka spinduliuoja šilumą į paviršiu, kuri paliečia. Mano ranka yra atsipalaidavusi. "

Apmokytas žmogus gali visiškai atsipalaiduoti atlikdamas tik vieną frazę: „Mano kūnas atsipalaidavęs“.

5. Atsipalaidavimas – įtampa

Šis pratimas pagrįstas tokiu fiziologiniu modeliu: po intensyvios raumenų įtampos automatiškai atsiranda raumenų atsipalaidavimas. Geriau pradėti mokytis šio įgūdžio dešine ranka.

Lėtai, maksimaliai stengdamiesi, suspauskite dešinę ranką iš pradžių į kumštį, o paskui per alkūnę. Paskutiniame taške sutelkite visas pastangas į dešinę ranką, tada staigiai atlaisvinkite ranką ir palikite ją „kabančią botagu“. Įsiklausyk, kaip jaučiasi dešinė ranka. Įsidėmėk, kiek laiko atsipalaidavimas išliko rankoje.

Šie pratimai iliustruoja įvairias atsipalaidavimo technikas. Galite sugalvoti naujų pratimų, kurie geriausiai tinka jūsų kūnui, naudodamiesi keturiais pagrindiniais atsipalaidavimo keliais - kvėpavimu, vaizdais, žodiniais pasiūlymais ir įtampa. Svarbu, kad jūsų treniruotės pačioje pradžioje vyktų toje pačioje vietoje. Galbūt tai bus jūsų mėgstamiausia kėdė. Pageidautina, kad tai būtų „poilsio kėdė“, o ne darbo kėdė. Priešingu atveju kūnas bus „dezorientuotas“ - ką reikia daryti, ar atsipalaiduoti, ar suaktyvinti? Po 2-3 savaičių kasdienės veiklos jums pakaks tiesiog atsisėsti į šią kėdę, kad pajustumėte malonaus atsipalaidavimo ir poilsio būseną.

**AŠ ESU AŠ
IR SU MANIMI
VISKAS YRA GERAI**

IV. Meditacijų įrašai lietuvių kalba

Meditacija: „Atsipalaidavimas“: <https://www.youtube.com/watch?v=DwQ5XB2C6dg>

Miego meditacija: <https://www.youtube.com/watch?v=r28mhjepKS0>

Vakaro meditacija. Gilus ir kokybiškas atsipalaidavimas:

<https://www.youtube.com/watch?v=4kdLrOVF9j0>

Dėkingumo kūnui ir kūno skanavimo – gilaus atsipalaidavimo meditacija:

<https://www.youtube.com/watch?v=EIR74rxWYzE>

Kvėpavimas ir atsipalaidavimas kartu su dainuojančių dubenų garsais:

https://www.youtube.com/watch?v=fKyMBST_omg

Atsipalaidavimo pratimai: <https://www.youtube.com/watch?v=r20GqfO8v2c>

Atsipalaidavimas/ meditacija/ iškvėpimas: <https://www.youtube.com/watch?v=-YEjvBHntpk>

Meditacija. Atsipalaidavimas: https://www.youtube.com/watch?v=sF8kW_6F7Ss