

## UPUTSTVA ZA VEŽBU RELAKSACIJE

### Brza relaksacija

Ovo je konkretan metod za brzo olakšanje upotrebljavajući disanje. Radi se na ovaj način:

1. Diši duboko i zadrži dah 5 sekundi (broj do 5)
2. Izdahni brojeći do 5, dok izdišeš
3. Dopusti da ti se svi mišići relaksiraju, opusti se dok izdišeš
4. Ponovi ovaj ciklus nekoliko puta (disanje i relaksacija)

Koristi ovaj sistem kad god se osećaš nervoznom.

### Vizualizacija

1. Sedi koliko god možeš udobnije, a da ne prekrstiš noge.
2. Zatvori oči.
3. Sledi gore opisane vežbe disanja.
4. Dok dišeš, zategni mišiće na stopalima, a zatim ih opusti. Stisni pesnice pa opusti ruke. Na taj način, naizmenično, jedne po jedne, napni sve mišiće, a zatim ih relaksiraj (ramena, stomak, ruke, noge, lice, vrat...)
5. U međuvremenu nastavi da dišeš duboko.
6. Kada osetiš da ti je telo relaksirano, pokušaj da zamisliš neko lepo mesto na selu.

Pokušaj da »vidiš« okolinu:

Da li ima vode (more, reka, jezero)? Pokušaj da u svojoj mašti vidiš detalje. »Slušaj« zvuk svog zavičaja (cvrčke, talase, ptice, vetar...). Nastavi da dišeš duboko.

Kakvo je vreme u tvom mestu (vetrovito, sunčano, senkovito, oblačno, rominjavo)?

Kakva je tamo vrsta vegetacije (drveće - koje vrste, kakvog je oblika lišće, žbunje, cveće, pašnjak)?

Tada kada se osetiš spremnom, slušaj zvuke u sobi, oko tebe. Otvori oči i protegni se malo.....