**1 perces relaxációs gyakorlat**

1. Elképzelek egy STOP táblát, és kimondom magamban *“Stop”*
2. *„Mélyen belélegzem, kilégzésnél ellazulok”.*
3. *„Belélegzem, ellazulok”.*
4. *„Belélegzem, ellazulok”.*
5. (Belégzésnél) *„Ökölbe szorítom a kezem”* és (kilégzésnél) *„Ellazítom”.*
6. (Belégzésnél) *„Megfeszítem lábfejemet”*, és (kilégzésnél) *„Ellazítom”*.
7. (Belégzésnél) *„Felhúzom a vállam”*, és (kilégzésnél) *„Leengedem”*.
8. (Belégzésnél) *„Jobbra hajtom fejem”* (a vállunk felé, és érezzük, ahogy nyakizmaink megfeszülnek), és (kilégzésnél) *„Visszaengedem”* (hagyjuk ellazulni nyakizmainkat).
9. (Belégzésnél) *„Balra hajtom fejem”* (érezzük, ahogy nyakizmaink megfeszülnek), és (kilégzésnél) *„Visszaengedem”* (hagyjuk ellazulni nyakizmainkat).
10. *„Végül mély lélegzetet veszek”*, és (kilégzéskor) *„Egész testem ellazul”*.
11. *„Most befejezem a relaxációt. Kinyitom a szemem, és visszatérek a valóságba”*.
12. Megmozgatom tagjaimat, és újult erővel folytatom tevékenységeimet.

**3 perces légzés meditációs gyakorlat**

1. A légzésemre figyelek, és elkezdem magamban számolni az egyes légvételeket: (belégzés)…”1”…(kilégzés); (belégzés)…”2”… (kilégzés); (belégzés)…”3”…(kilégzés); (belégzés)…”4”… (kilégzés).
2. A negyedik légvétel után újra kezdem a számolást egytől: (belégzés) …”1”…(kilégzés); … és így tovább.
3. Próbálok a számolásra összpontosítani, és nem befolyásolni vagy megváltoztatni a légzésem ritmusát.
4. Az egyes légvételek során megfigyelem, milyen fizikai érzést kelt az orromon vagy számon áthaladó levegő. Melegnek érzem, vagy inkább hidegnek? Gyorsan, vagy inkább lassan áramlik a levegő?
5. Előfordulhat, hogy figyelmem elkalandozik, és már nem a légzésem számolására, és az áramló levegő által keltett fizikai érzésekre figyelek. Ha ez megtörténne, akkor figyelmemet újra a számolására és a fizikai érzékelésre irányítom. Ha nem tudom, hogy hol tartottam a számolásban, egyszerűen újra kezdem 1-től: (belégzés)…”1” …(kilégzés). Nem bírálom magam, nem gondolkodom, hogy hol vesztettem el a fonalat, egyszerűen csak kezdem elölről: (belégzés)…”1”…(kilégzés).

**Relaxáció irányított levegőáramlással (4 perc)**

1. Belélegzem, majd kilégzésnél az “1”-es számra gondolok és ellazulok. Még néhány légvétel alkalmával kilégzésnél az “1”-es számra gondolok és ellazulok.
2. Ismét beszívom a levegőt, majd kilégzésnél az “2”-es számra gondolok, és még jobban ellazulok. Még néhány légvétel alkalmával kilégzésnél a “2”-es számra gondolok, és még jobban ellazulok.
3. Ismét beszívom a levegőt, majd kilégzésnél az “3”-as számra gondolok, és teljesen ellazulok. Még néhány légvétel alkalmával kilégzésnél a “3”-as számra gondolok, és teljesen ellazulok.
4. Most elképzelem, hogy képes vagyok a beszívott levegőt elküldeni testem tetszés szerinti részébe.
5. Beszívom a levegőt, és kilégzésnél elképzelem, ahogy a levegő keresztül áramlik a lábaimon, majd a lábfejemen, végül távozik a lábujjaimon keresztül. Hagyom, hogy a kiáramló levegővel együtt a feszültség is távozzon testem alsó részeiből. Még néhány légvétel alkalmával hagyom, hogy kilégzésnél a levegő a lábujjaimon keresztül távozzon.
6. És most ahogy kilélegzem, elképzelem, ahogy a levegő keresztül áramlik a karjaimon, a kezemen, végül távozik az ujjaimon keresztül. Hagyom, hogy a kiáramló levegővel együtt a feszültség is távozzon testem felső részeiből. Még néhány légvétel alkalmával hagyom, hogy kilégzésnél a kezem ujjain keresztül távozzon a levegő.
7. A következő kilégzéskor elképzelem, ahogy a levegő keresztül áramlik a nyakamon, majd a fejem tetején át hagyom kiáramlani. Még néhány légvétel során hagyom, hogy kilégzésnél a fejem tetején át távozzon a levegő.
8. Most befejezem a gyakorlatot, megmozgatom testrészeimet, (3 számolásra: 1-2-3) kinyitom a szemem, és azt mondom magamnak: *“Éber és friss vagyok”*.

**Imaginációs gyakorlat**

Helyezkedj el kényelmesen, mindkét talpad a földön legyen, kezedet kényelmesen tedd a combodra!

Csukd be a szemed és gondold azt, hogy egy erdőben barangolsz, érzed a talpad alatt az avar recsegését, a sok zöld bokor fa mindig nyugalmat adott számodra. A távolban madarak csiripelnek, tücsök ciripelését hallod, és halkan egy patak csörgedezését hallod…

Meleg lett odasétálsz a patakhoz… Tiszta és áttetsző a vize, látod az alján a színes apró kavicsokat…

Szitakötő száll a víz felett, a szárnyai kék és zöld színben csillognak a napsütésben… A tenyereddel merítesz a hűvös vízből, és megvizezed a karodat, arcodat…

Olyan, mint egy tisztító szertartás… Érzed, hogy ez a tiszta víz mindent lemos rólad, minden gondolatot, haragot, aggodalmat… A test és a lélek megtisztulása…

Úgy érzed, mintha újjászületnél… energiával és örömmel vagy teli… Nézed a bőrödön a vízcseppeket. Csillognak, mint a kristály… Leülsz a patakparton egy zöld dombra és figyeled, ahogy a cseppek megszáradnak a karodon.

Becsukod a szemed és élvezed, ahogy halk csörgedezéssel minden gondolat lehull rólad … Újjászületve érzed magad tele életörömmel és tettvággyal.

Most lassan mozdítsd meg a bal kisujjadat…

Lassan emeld meg kicsit a jobb lábad…

Most nyisd ki a szemed!

NYUGOD-TAN©