

DRUGELIO KELIONĖ

Pratimas skirtas kūno pajautimo ir įsisažmoninimo, bei dėmesingumo įgūdžių lavinimui mažiems vaikams. Taip pat pratimas suteikia pradinius raumenų atpalaidavimo įgūdžius...

Šis pratimas vadinasi „Drugelio kelionė“ nes mes įsivaizduosime, kad koks nors gražus, mums patinkantis drugelis atsitūps ant įvairių mūsų kūno dalių. Kiekvieną kartą, kai šis drugelis atsitūps ant mūsų kūno, ta kūno dalis, visi tos kūno dalies raumenys atsipalaiduos kiek galės. Galime atlikti šį pratimą su drugeliu, arba galime pasirinkti bet kokį kitą gyvūnelį. Tai gali būti varlytė, paukštelis, boružėlė... Patys pasirinkime įsivaizdavimui sau tinkamą gyvūną, bet apsispręskime dabar, prieš pradėdami pratimą. Taip pat galime nepasirinkti nei vieno gyvūno ir, kai aš vardinsiu įvairias kūno dalis, tiesiog nukreipkime savo dėmesį į tą kūno dalį, ir leiskime jai pilnai atsipalaiduoti....

Jeigu jau susiradome norimą gyvūnelį, galime pradėti pratimą...

Galime atsisėsti ant kėdės su tiesia, bet neįtempta nugara ir pėdom padėtom ant žemės, arba galime atsigulti ant grindų, padėję rankas šalia liemens ir ištiesę kojas.

Galime pradėti įsivaizduoti, kad drugelis arba kitas gyvūnelis atsitupia ant mūsų kaktos... Sutelkime visą dėmesį į savo kaktą ir leiskime atsipalaiduoti kaktos raumenims kiek mums išeina...

Dabar... drugelis atsitupia ant mūsų nosies galiuko ir atsipalaiduoja veido raumenys... Atsipalaiduoja ir tarsi atsileidžia visi veido raumenys: akys, burna, žandai, žandikaulis.

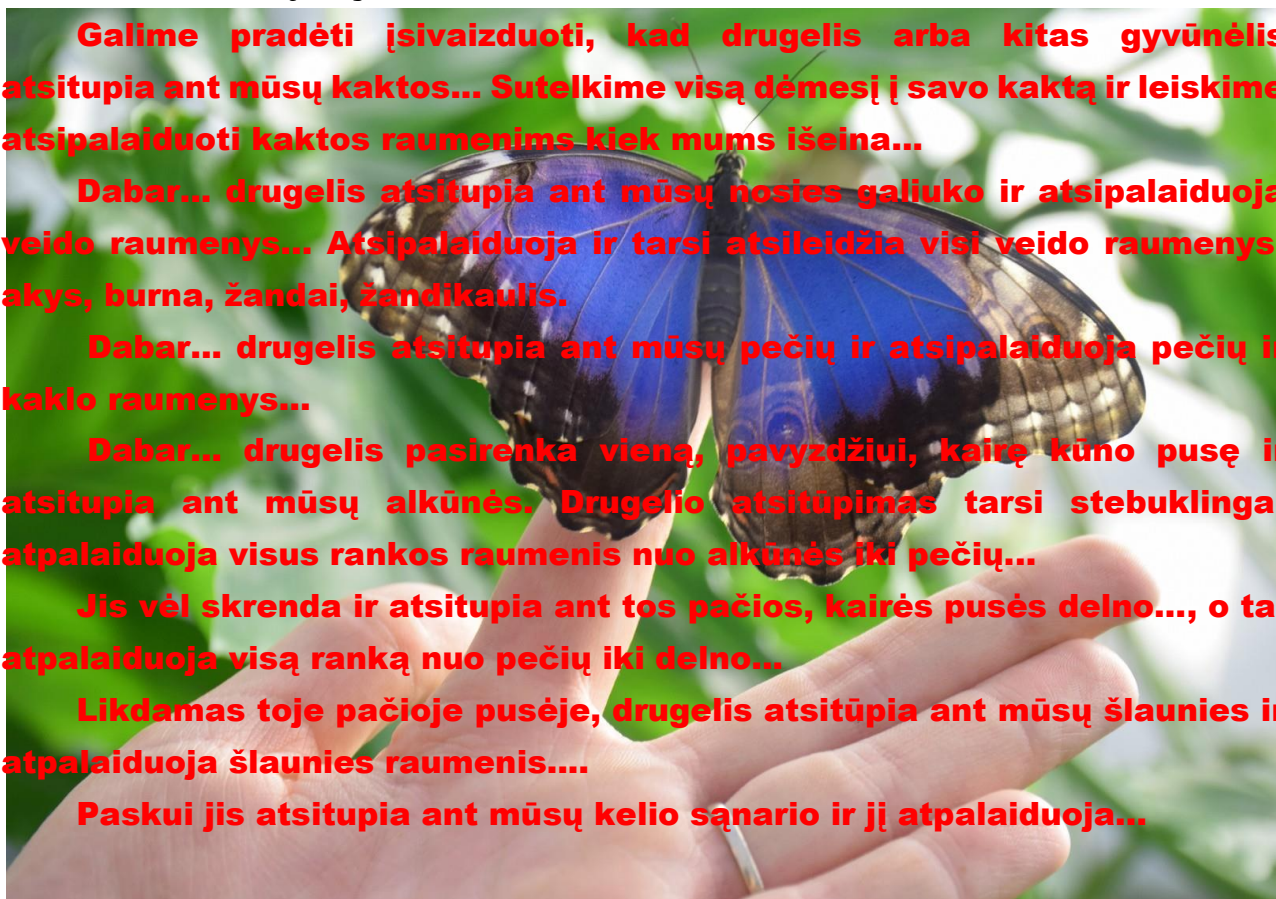
Dabar... drugelis atsitupia ant mūsų pečių ir atsipalaiduoja pečių ir kaklo raumenys...

Dabar... drugelis pasirenka vieną, pavyzdžiui, kairę kūno pusę ir atsitupia ant mūsų alkūnės. Drugelio atsitūpimas tarsi stebuklingai atpalaiduoja visus rankos raumenis nuo alkūnės iki pečių...

Jis vėl skrenda ir atsitupia ant tos pačios, kairės pusės delno..., o tai atpalaiduoja visą ranką nuo pečių iki delno...

Likdamas toje pačioje pusėje, drugelis atsitūpia ant mūsų šlaunies ir atpalaiduoja šlaunies raumenis....

Paskui jis atsitupia ant mūsų kelio sąnario ir jį atpalaiduoja...



Dabar... drugelis atsitupia ant mūsų pėdos ir visa koja, nuo šlaunies iki pėdos, visiškai atsipalaiduoja, visi kojos raumenys atsileidžia.

Dabar... atkreipkime dėmesį į kūno vietas, kur jau drugelis buvo nutūpęs. Ką čia jaučiame? Palyginkime pojūčius šiose vietose su pojūčiais kūno dalyse, kur drugelis dar nebuvo nutūpęs.

Drugelis skrenda ir atsitūpia ant kitos, jau dešinės kojos pėdos... Visi pėdos raumenys pilnai atsipalaiduoja, o drugelis pakilęs nutupia ant kelio ir atpalaiduoja visus kojos, nuo pėdos iki šlaunies, raumenis... Visa mūsų koja atsipalaiduoja ir maloniai suminkštėja...

Drugelis truputėlį paskrenda ir atsitūpia ant mūsų delno jau dešinėje kūno pusėje... Delno ir plaštakos raumenys pajutę drugelio poveikį atsipalaiduoja....

Drugelis perskrenda ir atsitupia ant mūsų alkūnės, ir visi rankos nuo delno iki peties sąnario raumenys atsipalaiduoja...

Jis vėl pakyla ir nusileidžia ant mūsų peties, ir atsipalaiduoja mūsų pečiai.

Likime kuo daugiau dėmesingi. Liko jau nedaug...

Dabar drugelis iš lėto atsitūpia ant mūsų krūtinės ir atsileidžia krūtinės raumenys... Paskirkime šiek tiek laiko tam pajusti. Gali būti taip, kad net pajausime ne tik krūtinės raumenų atsipalaidavimą, bet ir širdelės plakimo nusiramimą...

Drugelis truputį nusileidžia ir atsitūpia viduryje mūsų pilvo, tuo pačiu atpalaiduodamas pilvo raumenis, o tada... perskrenda ir atsitupia ant mūsų nugaros, atpalaiduodamas nugaros raumenis...

Dabar..., kai jau drugelis atsitūpė ant visų mūsų dalių, pajuskime visą savo kūną... Ką dabar jaučiame ? Ar mūsų raumenys dabar yra daugiau atpalaiduoti? Ar mūsų kūnas jaučiasi kiek maloniau? Įsisąmoninkime kaip jaučiamės... Ar jaučiamės ramesni, stabilesni, daugiau atsipalaidavę?

Šaunu... Galime leisti drugeliui nuskristi sau ir atsimerkime, bei užbaikime pratimą, kai būsimė pasiruošę.

