

den 2: CO U MĚ “DĚLÁ ZMĚNU”

MOŽNÉ VSTUPY PRO NÁVRAT DO REŽIMU PROPOJENÍ A NALADĚNÍ NA SEBE:

1) ÚKLONY HLAVY

- na chvíli si všimni, jak se právě cítíš

Mini verze

- pohodlně se posad'
- 3–5× se nadechni (pouze nádechy bez výdechu) a pak dlouhý výdech, při něm povzdech

Plná verze

- přiblíž pravé ucho k pravému rameni, bez zvedání ramene
- podívej se doleva nahoru
- vydrž několik vteřin až půl minuty
- dej si krátkou pauzu
- znovu 3–5× se nadechni a hlasitě vzdychni
- přiblíž levé ucho k levému rameni
- podívej se doprava nahoru
- opět chvíli vydrž
- na konci si všimni, co se změnilo

2) PROTŘEPÁNÍ A ROTACE V PASE

- na chvíli si všimni, jak se právě cítíš

Mini verze

- 0,5-1,5 minuty protřepávej ruce, paže, když můžeš přidej nohy, chodidla a podle možností i celé tělo

Plná verze

- protřepej celé tělo - začni rukama, postupně přidávej horní část těla, nohy...
- pak se postav s nohama rozkročenýma o něco víc než na šířku ramen
- rotace → trup i hlava se jemně otáčejí sem a tam
- nech paže volně rozhýbat kolem těla
- pokračuj minutu, ale klidně i několik minut v plynulém rytmu (pokud ti to bude příjemné)
- na konci si všimni, co se změnilo

3) POKLEPÁVÁNÍ HRUDNÍKU + HLAS

- na chvíli si všimni, jak se právě cítíš

Mini verze

- nadechni se nosem
- při výdechu udělej dlouhé fúúúúú
- zároveň při výdechu si jemně (nebo i silněji) poklepávej na hrudník celou plochou dlaně
- zopakuj několikrát

Plná verze

- nadechni se nosem
- při výdechu postupně vyslov Ú – Á – Í
- každou hlásku nech chvíli znít
- při tom si poklepávej na hrudník - experimentuj s rytmem, výškou nebo hloubkou tónu... melodií...
- pokračuj klidně několik minut, pokud je to pro tebe příjemné / zábavné
- na konci si všimni, co se změnilo

POZNÁMKY A VEČERNÍ OHLÉDNUTÍ

CO JSEM DNES VYZKOUŠELA?

KTERÝ VSTUP MI BYL NEJBLIŽŠÍ?

PO ČEM JSEM CÍTLA (I MALÝ) POSUN? V ČEM?

CO MI NAOPAK NESEDĚLO NEBO SE MNOU TÉMĚŘ NIC NEUDĚLALO?

CO BYCH CHTĚLA ZAČLENIT DO ŽIVOTA?

CO MI DNEŠEK UKÁZAL O MÉM TĚLE A O REŽIMECH, V JAKÝCH JSEM SE AKTUÁLNĚ POHYBOVALA?