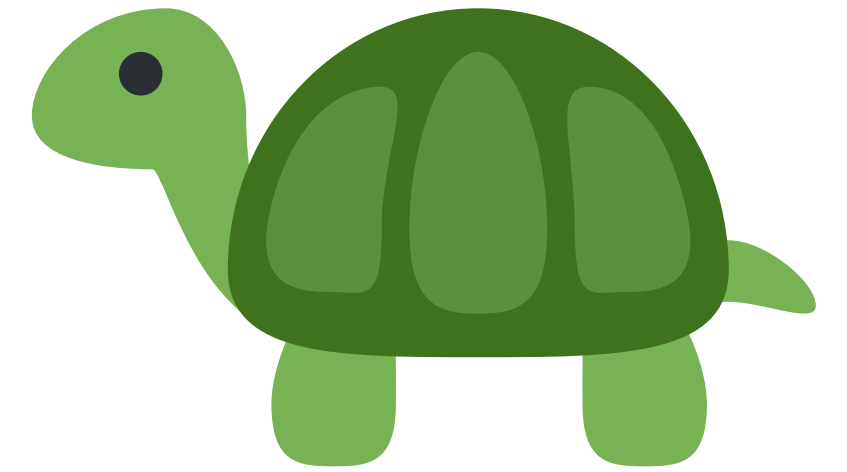


ŽELVA - ramena a krk



Představ si, že jsi želva.

Sedíš na kameni, blízko tebe šplouchá voda, odpočíváš a vyhříváš se na sluníčku. Cítíš se tu příjemně a bezpečně.

Ale pozor, přichází nebezpečí.

Proto vtáhni hlavu do svého krunýře. Zkus přitáhnout ramena k sobě, uši a hlavu zatlač dolů do svých ramen. Chvilku v této pozici vydrž, pravda, není to snadné. Nebezpečí už pominulo. Je čas opět vylézt z krunýře, odpočívat a vyhřívát se na slunci.

Pozor! Přichází další nebezpečí. Pospěš si a vtáhni hlavu zpět do svého krunýře. Vnímej napětí na svém krku a v ramenou. Nyní se zase můžeš uvolnit a vytáhnout hlavu z krunýře. Už ti žádné nebezpečí nehrozí. Není se čeho bát.

MOUCHA - nos



Představ si, že ti na nose přistála velká moucha.

Zkus ji dostat pryč bez použití rukou. Nakrč nos, jak nejvíce dokážeš. Podařilo se ti mouchu odehnat. Nyní můžeš nos uvolnit.

Jejda a je tu znovu a přímo uprostřed tvého nosu. Odežeň ji. Znovu velmi pevně nakrč nos. Všimni si, jak jsou tvé tváře, ústa, oči a čelo nakrčené. Nakrč nos co nejvíce, abys ji vyděsil/a.

Teď je nadobro pryč. Můžeš odpočívat.

ŽVÝKAČKA - krk a čelisti

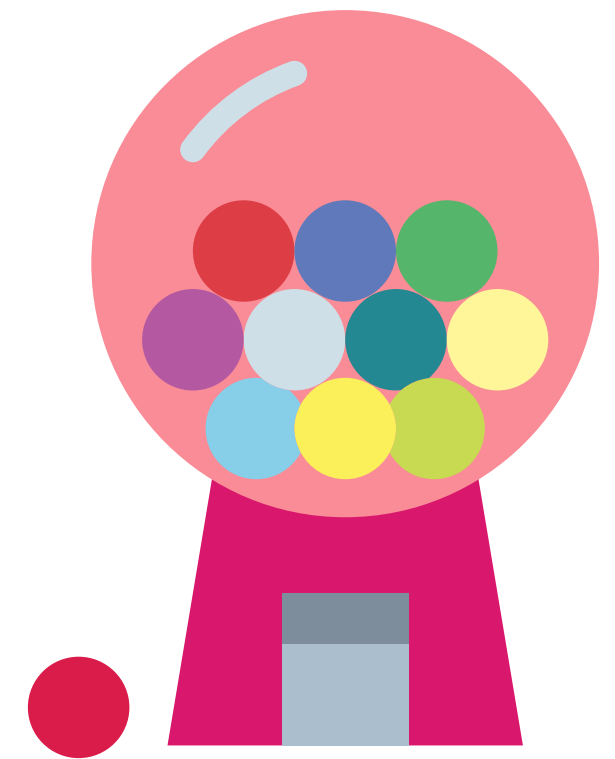
Představ si, že máš v puse velkou a tuhou žvýkačku.

Je těžké ji žvýkat, ale zkus to. Zapoj své čelisti naplno.

Teď na chvíli odpočívej. Všimni si, jaký je to pocit, nechat své čelisti v klidu.

Nyní se znovu pokus žvýkačku zdolat. Silně stiskni své zuby k sobě. Je to těžké, ale ty to zvládneš. Zkus ji rozkousnout. Jde ti to dobře. Teď se ti podařilo ji rozkousat.

Chvíli uvolněně žvýkej. Pak si odpočiň a zkus při tom uvolnit celé tělo.



BALÓNEK - břicho



Polož si jednu ruku na břicho. Pomalu a zhluboka se nadechuj a vydechuj. Vnímej, jak se tvá ruka pohybuje nahoru a dolů. Představ si balónek uvnitř břicha. Když se nadechneš, balónek se nafoukne. Při výdechu ho zase vyfoukneš.

Nafoukni balónek znovu, jak nejvíce dokážeš. Je to těžké... Udělej z něj ten největší balónek, jaký si dovedeš představit. Nyní nech všechn vzduch pomalu unikat.

Znovu nafoukni balónek. Tak hodně, jak to jen dokážeš. Nyní si představ, že do něj zapíchneš špendlík. Nech vzduch pomalu ucházet. Všimni si, jak jsi uvolněný. Jak dobře se cítíš uvnitř.

SVÍČKA - celé tělo



Pohodlně se usad' a zavři oči. Představ si, že ležíš na ostrém letním slunci. Tvé tělo je vyrobeno z vosku. Jsi jako velká svíčka.

Jak svítí slunce, tvé prsty na nohou se rozpouštějí. Nohy a kotníky se začínají rozpouštět. Vnímej teplé slunce na svých nohách. I tvá kolena tají... a pak stehna. Boky začínají tát. Tvoje spodní část těla je měkká a teplá. Cítíš, jak se tvé prsty rozpouštějí v trávě. Pak se ruce a zápěstí rozpustí. Tvé lokty začnou tát... a pak i ramena.

Vnímej hřejivé slunce na hrudi a krku

Nech celé tělo rozplynout se v zemi. Jsi naprosto uvolněný a naprosto v klidu.