

# OPUŠTANJE

Potrebno je da u vremenu koje smo izdvojili za sebe, svoju transformaciju i napredak umirimo um, da se odvojimo od svakodnevnih obaveza i problema, da otpustimo sve što nas pritiska, da oslobodimo svoje potencijale.

Što je naš um više opterećen raznim mislima i brigama, to su naše mogućnosti da sagledamo dubinu problema i dopremo do rešenja sve manje.

Oni koji vladaju nekom tehnikom opuštanja, neka primene način koji im najviše prija.

Za one koji nisu upućeni u tehnike opuštanja, sledi vodič kako da se najjednostavnije umirite i opustite.

**Položaj:** Sedite udobno, ali budite uspravni. Izvucite kičmu, kao da Vas neko vuče za kosu na temenu glave, prema plafonu ili nebu. Ramena malo zabacite unazad, da ne padnu. Grudni koš malo izbacite napred.

**Oči su zatvorene.** Oči su naši prozori u svet. Kada su otvorene, mi zapažamo – iako nismo toga svesni – razne stvari: nebo, travu, olovku, trunčicu na tepihu... To izaziva neku misao, a misao se produbljuje ili zove drugu misao. Misao izaziva osećaj, što nam otežava opuštanje.

**Disanje:** Par puta duboko udahnite i dugo izdahnite vazduh. Ovo će Vas opustiti. Kada udišete, osetite kako se stomak širi. Zatim osetite kako se širi i puni grudni koš. Na kraju udaha se podiže gornji deo grudnog koša. Izdah je dug, lagan, opušten. Izdah se kreće obrnutim redosledom od udaha. Prvo se spuštaju ključne kosti – gornji deo grudnog koša. Zatim se „skuplja” grudni koš i na kraju uvlači stomak. Neka izdah bude duplo duži od udaha. Svaki put kada udahnete, osetite kako se punite. Punite se snagom, svešću. Kada izdišete, osećajte kako odlaze stres i teške, nagomilane misli, osetite kako

popuštaju sve blokade – i fizičke i mentalne i emotivne.

Posle par dubokih udaha i dugih izdaha, nastavite da dišete normalno i samo par minuta dišite i posmatrajte svoj dah. Probajte da osvestite kako dah ulazi u Vaše telo, kako se širi po Vašem telu. Pokušajte da vizualizujete kuda dah ulazi, vidite kuda se kreće po Vašem telu i kako i kuda odlazi sa izdahom iz Vašeg tela. Ako misli dolaze, Vi samo vratite svoju pažnju na sopstveni dah i posmatranje svog daha. Ne pokušavajte na silu da zaustavite misli. Samo usmeravajte pažnju i svest na posmatranje daha. Ovo će umiriti um.

**Opuštanje:** Zatvorenih očiju, krenite da posmatrate svoje telo. Prvo posmatrajte stopala. Proverite, bez pomeranja, da li su stopala opuštena. Posmatrajte deo po deo svog tela: listove, kolena, butine, sedalni deo, stomak, grudni koš, deo po deo leđa, ramena, ruke, šake, vrat, lice. Opuštajte deo po deo lica: bradu, donju vilicu, jezik, obraze, nos, oči, čelo. Ako neki deo tela nije opušten, posmatrajte ga malo duže i probajte, bez pomeranja tela, da opustite grč koji imate u tom delu tela.

Možete ponavljati molitvu, mantru, stih neke pesme koji Vas opušta. Važno je da se opustite i umirite.

