

Вечерна Релаксация

Легнете по гръб, раздалечете двата крака един от друг на около 30 см. Отпуснете ръцете встрани от тялото, като обърнете дланите към небето. Затворете нежно очите и устните, отпуснете цялото лице, челюстите и езика. **Вдишайте** дълбоко и докато издишвате, отпуснете цялото тяло от насъбралото се напрежение. **Вдишайте** отново и отпуснете тялото и ума. **Вдишайте трети път и се отпуснете напълно.**

Осъзнайте цялото тяло и наблюдавайте усещанията. Ако не се чувствате удобно, наместете се, докато се почувствате удобно. Сега осъзнайте допира на тялото и пода, почувствайте допира на двете устни, допира на клепачите, почувствайте как клепачите натежават, почувствайте допира на дрехите, почувствайте нежния допир на въздуха и откритите части от тялото. **Осъзнайте цялото тяло спокойно и неподвижно.**

Сега чуйте звуците и започнете да осъзнавате всеки един от тях. Направете мислена обиколка на звуците в стаята, като задържате вниманието си на всеки поотделно за няколко секунди.

Сега осъзнайте цялото тяло. Ще започнем с отпускането на всяка една част от него.

Първо осъзнайте (насочете вниманието си, дори визуализирайте):

- Започнете с пръстите на дясна ръка и ги отпуснете, отпуснете длан, китка, предмишница, лакът, горната част на ръката, рамо, подмишница.
- Преминете към дясната част на торса, десният хълбок, бедро, подбедрица, коляно, прасец, глезен, ходило и пръстите.
- Осъзнайте пръстите на лявата ръка и ги отпуснете, отпуснете лявата длан, китка, предмишница, лакът, горната част на ръката, рамо, подмишница.
- Преминете към лявата част на торса, левият хълбок, лявото бедро, подбедрица, коляно, прасец, глезен, ходило и пръстите.
- Сега осъзнайте и отпуснете седалището, талията, гърбът, двете плешки, вратът, главата, челото, вежди, слепоочие, уши, очи, клепачи, носът, скулите, бузите, устните, челюсти, език, брадичка, гърло, ключици, гръден кош, корем, слабини.

Осъзнайте цялото тяло и го отпуснете. То е напълно отпуснато и неподвижно. Постигнете пълно отпускане на физическото тяло.

Сега осъзнайте естественото и спонтанно дишане. Започнете да го наблюдавате, без да има ваша намеса. Когато вдишвате, кажете си наум: „**тялото вдишва**“, а когато издишвате си кажете „**тялото издишва**“ и **включете броене от 54 към 1**: „тялото вдишва 54, тялото издишва 54, тялото вдишва 53, тялото издишва 53...“ и така продължете до 1.

Когато стигнете до 1, осъзнайте къде се намирате (в помещението), визуализирайте тялото си как лежи неподвижно. Отново чуйте звуците в помещението, започнете плавно да раздвижвате първо пръстите на ръцете, на краката, главата от една страна на друга. Протегнете се, като след дълбок сън. Не бързайте да ставате, дайте си малко време. Когато сте готови, разтъркайте длани енергично една в друга, докато хубаво се затоплят, след което ги поставете върху очите и осъзнайте как те нежно се отпускат от топлината на дланите. Останете така за няколко мига и осъзнайте как се чувствате.

Това е краят на релаксацията.