

## Jak relaxovat

- ☞ Najdi si klidné místo, kde budeš mít ticho, klid a kde tě nikdo nebude rušit.
- ☞ Pohodlně si sedni nebo nejlépe lehni.
- ☞ Dej si čas a najdi si tu pravou pozici, kde tě nic netlačí, neškrábe, kde se cítíš jako v bavlnce.
- ☞ Zavři oči a uvolni se. Soustřeď se na to, jak je tvé tělo po celém dni pohybu unavené a vyčerpané. Prociť, jak je těžké, pořádně se uvolni. Je tak příjemné v klidu jen tak volně ležet.
- ☞ Zaměř se na pocit tíhy. Celé tělo je těžké jako by vážilo tisíc kilo. Soustřeď se postupně na nohy, jak jsou těžké, na hýždě, břicho, hrudník, ramena... všechno je tak těžké, jako by na tom stálo tisíce cihel. Podobně i ruce, krk, hlava...
- ☞ Teď si představ, že na tvé uvolněné tělo dopadají paprsky slunce a příjemně ho prohřívají. Vnímej pocit tepla na špičkách u nohou, v celých nohách, potom v břiše, na hrudi. Paprsky postupují a teplo se ti pak rozlévá i do paží, na hlavu, do tváře. Cítíš, jak tě sluníčko šimrá na tváři a je ti dobře.
- ☞ Teď se zaměř na dech. Nijak ho neovlivňuj, nech ho, ať si dýchá podle svého tempa, jenom vnímej, jak ti vzduch proudí do nosu, přejde do plic a břicha a odtamtud ohřátý vychází zase ven. Jak volně vstupuje do těla a vychází ven. Sleduj několik dechů až do příjemného uvolnění.
- ☞ Teď je celé tvé tělo uvolněné. Můžeš si představit nějaké oblíbené místo, něco, kde se cítíš dobře. Představ si, že tam jsi, rozhlédni se kolem, nadechni se, užij si to. Buď na tom místě tak dlouho, jak chceš.
- ☞ Potom se můžeš pomalu probudit – nadechnout se, otevřít oči, protáhnout se a pomalu vstát. Nebo přejít klidně do spánku a probudit se až ráno 😊

Návod na relaxaci si přečti a pokus se pak podle něj relaxovat. Nebo můžeš poprosit o pomoc někoho z rodiny – ať ti postup pomalu klidným hlasem čte a ty dělej, co říká.

☞ **Pamatuj:** Aby relaxace dobře fungovala, je potřeba dělat jí pravidelně. Nedělej si hlavu, jestli ti to zpočátku tak nejde, s cvikem to půjde mnohem lépe !!!

