

Relaxace k jógovému pexesu skřítky Štěstíka I



Pohodlně se usad', nebo si lehni. Uveleb se tak, aby Ti bylo příjemně. Pak zavři oči ...několikrát nadechni a vydechni...

Pak si představ svůj nos...cítíš, teď zrovna se skrz něj nadechuješ...no a teď, teď vydechuješ...pojd' ještě kousek dál...až se bude tvůj nos nadechovat, představ si, že skočíš do proudu toho nadechovaného vzduchu a... jako na klouzačce sjedeš...kam až? Kam až jsi dojel, kam až jsi nadechl? Dolů do břicha, nebo jenom k pupíku, nebo byla tvoje klouzačka ještě kratší? Zkus to ještě jednou, počkej si, až budeš nadechovat a sklouzni se po nádechu až dolů, co nejniž a pak ještě, ještě několikrát...

Teď oči otevři a podívej se nahoru, otevři je co nejvíc, co nejvíc doširoka a nemrkej! Až ti tvoje oči řeknou, že jsou unavené, tak je zavři a pozoruj, jak se tvůj obličej uvolňuje ...

A teď si uvědom i zbytek těla...tvé ruce i nohy jsou najednou těžké, tak strašně těžké, že vůbec nemáš chuť s nima hýbat...tak je uvolni, nech je roztát, povolit a zbavit se té těžkosti...

Teď už máš uvolněný obličej i celé tělo. Uvědom si, jak a kde se dotýká podložky...a je to, na čem ležíš opravdu podložka nebo zem? Možná jsi teď v kouzelném autě, nebo letadle...nebo se projíždíš na motorce. A pokud cítíš houpavé pohyby svých nádechů a výdechů, můžeš být i v loďce a houpat se na vlnách. Představ si, jak cestuješ svým oblíbeným dopravním prostředkem...co vidíš kolem sebe? Kudy jedeš? Všechno si představuj...jsi ve své krajině a je tam vše, co si chceš a dokážeš představit...

Jsi tam sám(a), nebo už jsi někoho potkal(a)? Rozhlédni se, třeba uvidíš malého zajíčka, jak vesele hopká po cestě. Nebo tě možná pozoruje kočička a je zvědavá kam pojedese. Chceš jí zamávat? Podívej, také zvedla svoji packu a jakoby tě zdravila...asi na rozloučenou, protože teď už jí nevidíš. Za to cítíš, že tě něco šimrá na noze...ale to je přece myška, asi tě chce také pozdravit...Jak tě šimrá, tak si uvědomíš, že je tvé tělo pořád uvolněné, povolené, roztáté.

Haf, haf, haf slyšíš?...Běží k tobě pejsek a když budeš chtít, olízne ti ruku. Strká do tebe čumáčkem, jakoby chtěl, abys s ním někam šel...Představuješ si, jak vystupuješ ze svého dopravního prostředku a pomaloučku, polehoučku našlapuješ po zemi ve své kouzelné krajině ...Ale kde je ten pejsek...támhle u kytičky...Vypadá, jakoby k ní čuchal. Asi krásně voní...nadechni se, třeba to také ucítíš...A opravdu...to je vůně...Moc příjemná, až tě úplně omámí a ty si ve svých představách znovu leháš...Lehneš si pod strom, který nedaleko roste a pozoruješ, že se kolem stmívá. Ještě jednou si uvědomíš svůj uvolněný obličej...usměješ se...Na sebe a ještě na hvězdičku, která právě vyšla na obloze, vidíš jak krásně září...ve svých představách se nemůžeš od její záře odtrhnout...jakoby ti chtěla něco říct. A opravdu, volá na tebe: "I ty máš v sobě svoje světlo, pusť ho ven!" Začneš přemýšlet, kde by se v tobě mohlo nějaké světlo ukrývat a najednou to cítíš...

Uvnitř tvého srdce je malá jiskra a jak dýcháš je čím dál větší, až je z ní světélko ...začíná zářit víc a víc a naplňuje tvůj hrudník, ramena, bříško i ruce a nohy. Celé tvé tělo teď vyzařuje světlo...je to tvé světlo...je to všechno co umíš a čím jsi výjimečný a jedinečný..."Nikdy nezapomeň na své světlo", šeptá ti hvězdička, "a vyzařuj ho, všude kam půjdeš a na všechny, které potkáš...Uvidíš, že je to krásný pocit sdílet své světlo s ostatními... svým světlem můžeš také vyzařovat hezké a povzbudivé myšlenky někomu, kdo to potřebuje...můžeš takto šířit radost ...jen tím, že necháš všechny své jedinečné schopnosti zářit ven..."

Pozoruješ své světlo a vidíš i cítíš ho všude kolem sebe...je to jako ohňostroj...záříš své vnitřní světlo kolem a pozoruješ ho...má v sobě spoustu barev, které se slévají do různých tvarů a jako kapky padají zpět na tebe i na ostatní....je to tvé skutečné, krásné zářivé světlo, které vyzařuje z tvého srdce.

Barevnou podívanou opět přeruší tichá slova hvězdičky: "Jsem ráda, že jsem tě poznala, tvé světlo je opravdu krásné. Každý den si na něj vzpomeň a nech ho zářit, pusť ho ven...buď takový(á), jaký(á) můžeš být jen ty a nikdo jiný. Já už teď musím jít, za chvíli vyjde slunce. Přeji ti šťastnou cestu zpět a zase ke mě někdy přijď...budu čekat..." Hlas tvojí nové kamarádky zní už hodně z dálky...Podíváš se na své světlo a vidíš ho trochu hůř, protože kolem se začíná rozednívat. I když už své světlo nevidíš tak zřetelně, cítíš ho pořád...

A cítíš ještě něco...malá myška tě znovu šimrá na noze a jakoby říkala, že je čas se vrátit zpět. Nasedneš do svého dopravního prostředku a jedeš znovu svojí krajinou. Cestou se ještě loučíš s kočičkou, pejskem i zajíčkem. Vystoupíš a znovu si leháš na zem...Cítíš, jak se jí tvoje tělo dotýká.

Ze země ve tvé krajině se pomalu stává podložka, nebo zem v pokoji, ve kterém tvá cesta za hvězdičkou začala. Zavř se trochu...protáhni se...třeba i zívni...postupuj tak rychle, nebo pomalu, jak je ti příjemné.

A až budeš připravený(á), pomalu si sedni a otevři oči