

ŠOLA: SREDNJA ŠOLA ZA OBLIKOVANJE IN FOTOGRAFIJO

UČITELJICA: Katarina Kovač, univ. dipl. psih., spec. Pomoči z umetnostjo

TEMA: Umirjanje

psihosoma

Kako se umiriti, ko zvečer ne morete zaspati ali ko se znajdete v vrtincu čustev, kaosa, živčnosti in napetosti. Preprosta vaja* umirja vzdražen živčni sistem, spodbuja zavedanje telesnih senzacij in s tem občutka za »tukaj in zdaj«. Pomaga tudi začutiti meje.

Prvi korak:

Oči imate lahko odprte ali zaprte, lahko sedite ali ležite, kar vam bolj ustreza. Udobno se namestite. Položite eno roko na čelo in drugo na srce. Poskusite, kaj vam bolj odgovarja, leva roka na čelu ali leva roka na srcu.



Postanite pozorni na to, kaj občutite v telesu. Nato nežno usmerite pozornost na področje med obema rokama, na celotno področje med glavo in srcem. Ostanite pozorni, dokler ne začutite *kakršnekoli spremembe* (bodisi v temperaturi, občutku, dihanju, v pretoku...). Ne obupajte. Lahko traja kar nekaj časa, tudi 5-10 minut, zato bodite *ljubeči in potrpežljivi*.

Drugi korak:

Roko, ki je bila prej na čelu, položite na trebuh. Ponovno usmerite svojo pozornost na področje med obema rokama in ljubeče počakajte, dokler ne zaznate spremembe.



Ste težko počakali na spremembo? Ste se priganjali? Tak način vam verjetno ni pomagal pri umirjanju. Eden od učinkov izvajanja te vaje je tudi razvijanje bolj nežnega in **sočutnega odnosa do sebe**. Če ste pogosto samokritični in zahtevni do sebe, lahko s to vajo postanete do sebe bolj prijazni in negujoči. Vzemite si teh nekaj minut zase. Če ne drugače, poskusite pred spanjem.

Vir: <http://www.psihosoma.si/umirjanje/>