



Mali priručnik

Vežbe za regulaciju opuštanja za terapijsku
sesiju i svakodnevnicu



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

E-Mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz



*„Misli su kao ptice, koje kruže oko tebe, lete
i žele da sednu na tebe, to ne možeš da sprečiš.
Ono na što možeš da utičeš jeste, da li ćeš tim pticama
dozvoliti da naprave gnezdo ili ne.“*

Metafora jedne pacijentice u skladu sa
Martinom Luterom i starom kineskom poslovičom

Sadržaj

Male vežbe disanja.....	4
4 – 3 – 2 – 1 – Vežba.....	5
Vežba sa pet boja.....	6
Vežba sa lancima životinja.....	7
Brojanje unazad	8
Svesno hodanje.....	9
Vežba svetlosnih struja.....	10
Zaštitni krug od svetlosti.....	11
Pažljivo bacanje lopte.....	12
Moja sopstvena vežba.....	13
Moja sopstvena vežba.....	14



Male vežbe disanja

Sedite uspravno i ugodno. Na primer na jednu stolicu ili fotelju sa naslonjačem. Stavite opuštenu stopala jedno pored drugog na pod i stavite ruke na svoje noge.

Sada nežno zatvorite oči i duboko udišite kroz nos i izdišite kroz usta. Primetite kako se kod udisanja prvo podiže stomak a zatim grudni koš. Izbrojite pri tome u mislima polako do četiri:

1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativno: 1 -- 2]*

Kratko zadržite dah (misliti na „stop“)

Sada izdahnite. Pustite da vazduh struji kroz otvorena usta i brojite pri tome u mislima polako do šest. Ispustite prvo dah iz stomaka a zatim iz grudnog koša.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativno: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Ostanite pri tome opuštenu. Kako su usta lagano otvorena, donja čeljust može da visi. Ponovite ovu vežbu pet puta. Najbolje vani ili uz otvoren prozor.

Udisati: 1 -- 2 -- 3 -- 4 *[alternativno: 1 -- 2]*

Kratko zaustavljanje

Izdisati: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[alternativno: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Dišite mirno svojom brzinom. Pazite na to da izdisanje traje duže od udisanja.



4 – 3 – 2 – 1 – Vežba

Pronađite ugodan položaj za svoje telo i jednu tačku u koju možete da gledate. Ostavite oči prvo otvorenim!

Mislite na to da tokom cele vežbe možete da izvedete svaku promenu telu (pokretanje nogu, zevanje), koja je važna da bi se održalo Vaše dobro raspoloženje.

Izgovorite glasno ili u mislima, ono što svojim čulima sada u trenutku upravo opažate!

4 stvari, koje vidim – 4 stvari, koje čujem – 4 stvari, koje osetim.

*Npr.: Vidim policu sa knjigama, telefon, šolju za čaj i prozorsko staklo.
Čujem vrata, kucanje zidnog sata, auto vani na ulici i šumljenje lišća. Osetim naslonjač na svojim leđima, mesta, na kojima su položene moje ruke, svoja stopala u cipelama i toplotu prostorije.*

Nastavite sa novim utiscima:

3 stvari, koje vidim – 3 stvari, koje čujem – 3 stvari, koje osetim.

2 stvari, koje vidim – 2 stvari, koje čujem – 2 stvari, koje osetim.

1 stvar, koju vidim – 1 stvar, koju čujem – 1 stvar, koju osetim.

U redu je ako Vam ne pada na pamet onoliko stvari koje vežba zahteva. Zatim ponovite jednostavno neke stvari. Na kraju vežbe jednostavno polako brojte unazad od 4 do 1. Kod broja 4 stopala i noge se ponovo pokreću, kod broja 3 dodajte ruke, kod broja 2 protežite i istežite celo telo i glavu, ponovo duboko dišite i kod broja 1 otvorite oči osveženi i budni.



Vežba sa pet boja

Kod ove vežbe radi se o tome, da pažnju aktivno usmerite na svoje neposredno okruženje.

Molimo da razgledate okolo i navedete **pet** stvari, koje vidite i koje su **plave**, po imenu.

Npr.: Pet plavih stvari u ovoj prostoriji su šolja, slika na zidu, olovka na stolu, etiketa na flaši za vodu i moj pulover.

Kao sledeće molimo da navedete **četiri** stvari, koje su **zelene**.

Nakon toga **tri** stvari, koje su **crvene**.

Dve stvari, koje su **žute**.

I **jednu**, koja je **bela**.

Na kraju vežbe još jednom razgledajte po prostoriji i pokušajte tačno da opazite i procenite, koliko živosti u bojama i koliko šarenila ima u mnogim pojedinim predmetima u Vašem okruženju.



Vežba sa lancima životinja

Vežba sa lancima životinja je jedna metoda za odvratanje pažnje sa drugim mislima. Ovakve vežbe mogu da se nazovu i „salto za mozak“.

Mislite na neku životinju. Pronađite zatim još jednu životinju, koja počinje sa zadnjim slovom prethodne životinje itd.

Jedan mali primer:

jazavać

čvrčak

kravau

antilopa itd.

Naravno da umesto imena životinja možete da pravite lanac i sa drugim stvarima, na primer gradovi ili imena.

Ako odvratanje pažnje jednom ne bude dovoljno, ovaj „salto za mozak“ može da se kombinuje i sa telesnom aktivnosti, npr. hodanje stepenicama ili čučnjevima. Na ovaj način vežba je i dokazani metod za otpuštanje visoke napetosti.



Brojanje unazad

Ova vežba se takođe ubraja u kategoriju „salto za mozak“. Odgovara za ljude, koji vole brojeve i male zadatke računanja.

Jednostavno počnite sa bilo kojim brojem, npr. 1000 i brojte unazad u 13 koraka. Pri čemu je 13 takođe slobodno izabran broj i može da se zameni sa bilo kojim drugim brojem, zavisno od željenog stepena težine.

Jedan dodatni mali primer:

Početak kod 100

Unazad računanje u koracima po 7

93 - 86 - 79 - 72 - 65 itd.

Kao i kod vežbe lanca životinja ova vežba može takođe da se kombinuje sa telesnom aktivnosti.



Svesno hodanje

Svesno hodanje je mogućnost da se vežba takozvana svesnost. Svesnost znači „svesno opažanje i posmatranje“.

Svesno hodanje služi za upravljanje svesnosti na sadašnjost, tj. na aktuelni trenutak i trenutno iskustvo. Za svesno hodanje nije Vam potrebno ništa osim Vas i Vašeg tela. Kako ne idete nigde, dovoljan je put sa mogućnosti da idete deset koraka u jednom smeru i deset koraka nazad.

U principu je svaki tempo moguć. Ali najbolje je da se što sporije krećete.

Obratite pažnju na to koje senzacije nastaju u Vašem telu prilikom hodanja i disanja i šta se u Vama dešava.

Opazite šta se tačno dešava u Vašem telu tokom hodanja:

Kako peta prednjeg stopala dodiruje tlo, ... osetite, kako se Vaša telesna težina premešta sa jedno na drugo stopalo, ... kako je cela telesna težina podeljena, kada se zadnje stopalo podiže od tla, ... kada se pokreće prema napred, kada se spušta ...

Dok ste u svesnom kontaktu sa senzacijama hodanja, istovremeno možete da posmatrate svoje disanje. Na jednoj strani odvojeno opazite oba ritma, a na drugoj strani kako se međusobno povezuju.

Cilj vežbe je da sa ostanete svojom celom pažnjom od trenutka do trenutka kod hodanja i disanja. Kada nastupe misli, pustite da prođu i usmerite pažnju ponovo na telesna osećanja.

Vežba svetlosnih struja

Sedite ugodno. Nežno zatvorite svoje oči ili gledajte sa poluotvorenim očima na pod. Osetite svoje telo i opazite pojedine ometajuće telesne senzacije, kao npr. bol ili neki drugi neugodan osećaj. Pokušajte da sebi slikovito predstavite ovu telesnu senzaciju. Koncentrirajte se na ovu telesnu senzaciju.

Koji oblik ima ona – okrugao, uglast, ovalan ...

Koju boju ima ona – crvena, zelena, siva ...

Koju temperaturu ima ona – hladno, vrelo, ...

Kakva joj je površina – hrapava, glatka, mekana, krta ...

Osetite sada sebe iznutra. Koja boja je na poseban način za Vas povezana sa izlečenjem?

Zamislite sada da svetlost u ovoj isceljućoj boji dolazi prema Vama.

Teče sama od sebe prema toj telesnoj senzaciji i obuhvaća je, prožima je... prožima oblik i stavlja ga u vibracije.

Posmatrajte tačno pažnju na to šta se dešava sa tim oblikom.

Posmatrajte, kako je okružena, prožeta isceljućim svetlom, kako počinje da se rastapa ... u sve sitnije delove... dok se svi delovi ne rastope i nestanu.

Budite strpljivi. Pustite neka svetlost teče toliko dugo koliko je potrebno, koliko je Vama ugodno.

Kada se stvorio ugodan telesni osećaj i oblik se promenio ili rastopio tako da više ne stvara neugodne senzacije, tada svetlost još možete da koristite. Svetlost teče od glave prema ramenima ... preko gornjeg dela tela, preko stomaka, prema nogama i stopala u zemlju.

Sada ste potpuno obavijeni isceljućom svetlosti. Uživajte jedan trenutak ugodan osećaj potpune okruženosti sa svetlosti.

Ponovo se sa svojom pažnjom vratite u ovde i sada.



Zaštitni krug od svetlosti

Sedite uspravno i ugodno. Na primer na jednu stolicu ili fotelju sa naslonjačem. Stavite opušteno stopala jedno pored drugog na pod i stavite ruke na svoje noge.

Nežno zatvorite oči i koncentrišite se na svoje disanje. Dišite mimo i ravnomerno.

Zamislite pri tome, da kroz svoju krunu udišete svetlost – svetlost u jednoj boji, koju povezujete sa isceljenjem – i kako ova svetlost prožima celo Vaše telo i ponovo ga napušta kroz Vaše pete.

Kod svakog udisanja ova iscelujuća svetlost struji nežno kroz Vašu krunu i prožima Vaše čitavo telo. Kod svakog izdisanja svetlost napušta Vaše telo kroz pete.

Uvek iznova: ulazi kroz krunu, izlazi kroz pete.
Tako se vremenom oko Vas stvara krug od svetlosti.

Dok dalje udisanjem uzimate svetlost, a izdisanjem zračite svetlost, oko Vas se dalje stvara zaštitni krug. Postaje sve veći i gušći. I kada se oko Vas stvorio dovoljno velik svetlosni krug, zamislite kako sedite u ovom krugu od svetlosti ... kako u njemu možete da se rastežete ... kako Vas on obavlja, gde god da idete, gde god da se nalazite.

Uživajte još jedan trenutak u zaštitnoj svetlosti oko Vas. Zatim se polako vratite u prostoriju sa svojom punom pažnjom.



Pažljivo bacanje lopte

Ova vežba prikladna je na primer, da bi se izbegla nadolazeća disocijacija, tako što pažnju usmerite na jednu loptu. Ova vežba takođe može da se koristi kao strategija za odvratanje pažnje od negativnih misli.

Ovu vežbu možete da izvodite u sedećem ili stojećem položaju. Potreban Vam je najmanje jedan saigrač.

Bacite loptu bilo koje veličine jednom saigraču, pri čemu hvatanje lopte zahteva mnogo pažnje. Svi saigrači trebaju da se u potpunosti koncentrišu na igru sa loptom.

Kako se „salto za mozak“ može da kombinuje sa vežbama kretanja, tako se i pažljive igre sa loptom mogu da kombinuju sa saltom za mozak. Na primer, svaki put kada se lopta baci može da se navede grad sa određenim početnim slovom.



Moja sopstvena vežba



Moja sopstvena vežba



Originalni citati u vezi uvodne metafore

Martin Luter:

„Kao što se ne može odbraniti od toga da ti ptice lete iznad glave, ali se može sprečiti da se ugnezde na glavi, isto tako se ne može odbraniti od loših misli, ali se može sprečiti da se iste ukorene.“

Kineska poslovice:

„Ne možeš da promeniš to što ptice briga i jada lete iznad tvoje glave. Ali možeš da sprečiš da prave gnezdo u tvojoj kosi.“

Vežbe formulisane na osnovu:

- Dolan, Yvonne M. (1991), *Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. W. W. Norton & Company.
- Harrer, M. (2014), *Svesno hodanje. Može se pogledati na: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>*
- Morgan, S. (2007), *Kada se desi nezamislivo - o postupanju sa duševnim traumama. Savetnik za pogođena lica, članove porodice i njihovo socijalno okruženje*. Kohlhammer.
- Reddemann, L. (2007), *Imaginacija kao isceljuća snaga. O lečenju posledica traume postupkom orijentisanim na resurse*. Klett-Cotta.



**Förderverein Traumanetz
Seelische Gesundheit e.V.**

Donacijski račun

Ostsächsische Sparkasse
IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50
BIC: OSDDDE81XXX

www.verein-tsg.de
www.traumanetz-sachsen.de

Izdavač: Ambulanta za mentalno zdravlje
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755

E-mail: Traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

Klinika i poliklinika za psihoterapiju i psihosomatiku
Univerzitetska klinika Karl Gustav Karus
na Tehničkom Univerzitetu Dresden
Ustanova javnog prava Slobodne Države Saksonije
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Izdanje: Jun 2018

Vlasnik slika: Naslovnica Lotus „Designed by Freepik.com“

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

