



**Signály**

# Želva – ramena a krk

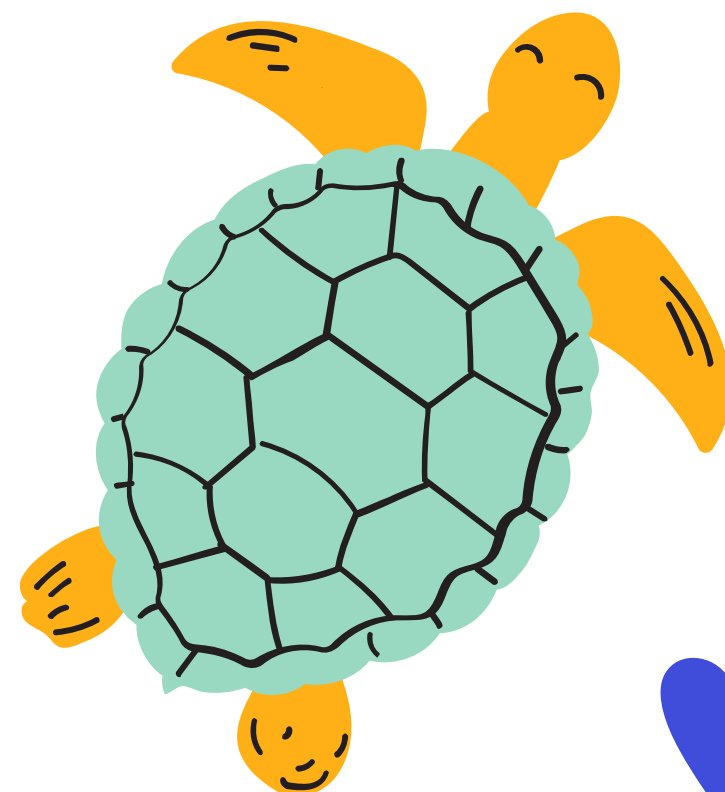
**Představ si, že jsi želva.**

Sedíš na kameni, blízko tebe šplouchá voda, odpočíváš a vyhříváš se na sluníčku. Cítíš se tu příjemně a bezpečně.

**Ale pozor, přichází nebezpečí.**

Proto vtáhni hlavu do svého krunýře. Zkus přitáhnout ramena k sobě, uši a hlavu zatlač dolů do svých ramen. Chvilku v této pozici vydrž, pravda, není to snadné. Nebezpečí už pominulo. **Je čas opět vylézt z krunýře, odpočívát a vyhřívát se na slunci.**

**Pozor! Přichází další nebezpečí.** Pospěš si a vtáhni hlavu zpět do svého krunýře. Vnímej napětí na svém krku a v ramenou. Nyní se zase můžeš uvolnit a vytáhnout hlavu z krunýře. **Už ti žádné nebezpečí nehrozí. Není se čeho bát.**





**Signály**

# Moucha – nos

**Představ si, že ti na nose přistála velká moucha.**

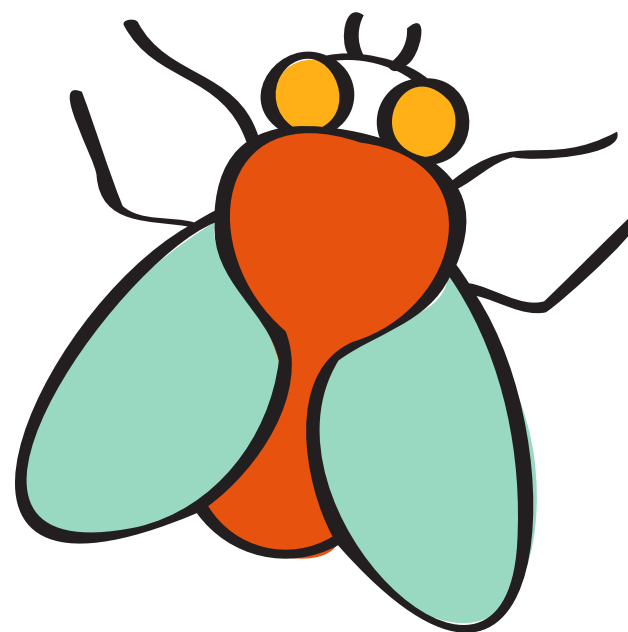
Zkus ji dostat pryč bez použití rukou. **Nakrč nos, jak nejvíce dokážeš.**

**Podářilo se ti mouchu odehnat.** Nyní můžeš nos uvolnit.

Jejda a je tu znovu a přímo uprostřed tvého nosu. **Odežeň ji. Znovu velmi pevně nakrč nos.** Všimni si, jak jsou tvé tváře, ústa, oči a čelo nakrčené.

Nakrč nos co nejvíce, abys ji vyděsil/a.

**Ted' je nadobro pryč. Můžeš odpočívat.**



**SO  
FA**



# Žvýkačka – krk a čelisti

**Představ si, že máš v puse velkou a tuhou žvýkačku.**

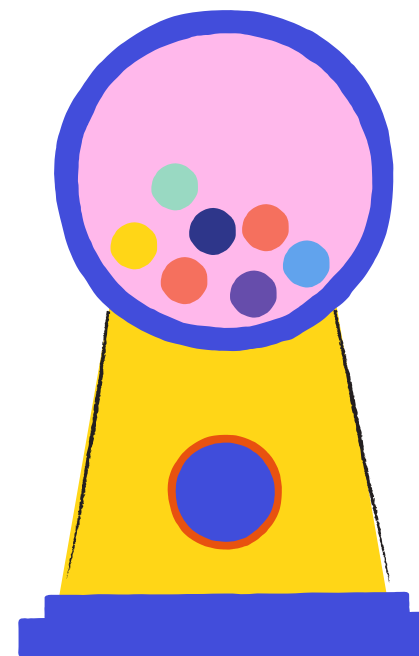
Je těžké ji žvýkat, ale zkus to. Zapoj své čelisti naplno. Teď na chvíli odpočívej. Všimni si, jaký je to pocit, nechat své čelisti v klidu.

Nyní se znovu pokus žvýkačku zdolat. **Silně stiskni své zuby k sobě.**

**Je to těžké, ale ty to zvládneš.** Zkus ji rozkousnout. Jde ti to dobře.

Teď se ti podařilo ji rozkousat.

**Chvilí uvolněně žvýkej. Pak si odpočiň a zkus při tom uvolnit celé tělo.**





**Signály**

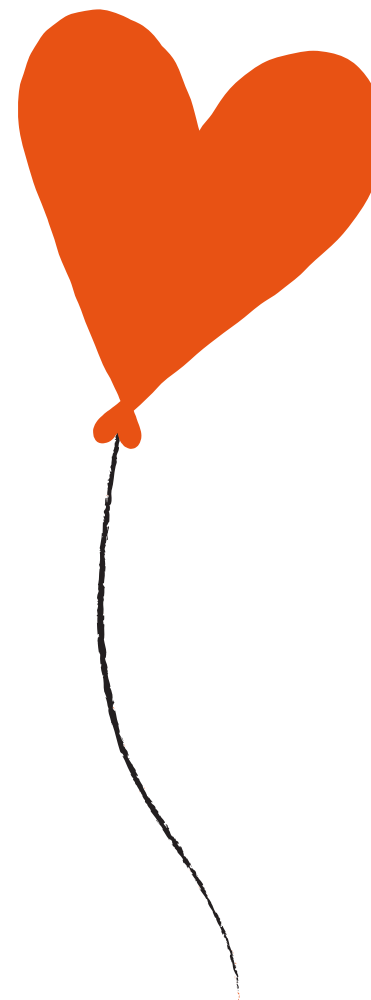
# Balónek – břicho

**Polož si jednu ruku na břicho.** Pomalu a zhluboka se nadechuj a vydechuj. Vnímej, jak se tvá ruka pohybuje nahoru a dolů. Představ si balónek uvnitř břicha. Když se nadechneš, balónek se nafoukne. Při výdechu ho zase vyfoukneš.

**Nafoukni balónek znovu, jak nejvíce dokážeš. Je to těžké...**

Udělej z něj ten největší balónek, jaký si dovedeš představit. Nyní nech všechen vzduch pomalu unikat.

**Znovu nafoukni balónek.** Tak hodně, jak to jen dokážeš. Nyní si představ, že do něj zapíchneš špendlík. **Nech vzduch pomalu ucházet. Všimni si, jak jsi uvolněný. Jak dobře se cítíš uvnitř.**



**SO  
FA**

# Svíčka - celé tělo

Pohodlně se usad' a zavři oči. **Představ si, že ležíš na ostrém letním slunci.**  
**Tvé tělo je vyrobeno z vosku.** Jsi jako velká svíčka.

Jak svítí slunce, tvé prsty na nohou se rozpouštějí. Nohy a kotníky se začínají rozpouštět. Vnímej teplé slunce na svých nohách. I tvá kolena tají... a pak stehna. Boky začínají tát. Tvoje spodní část těla je měkká a teplá. Cítíš, jak se tvé prsty rozpouštějí v trávě. Pak se ruce a zápěstí rozpustí. Tvé lokty začnou tát... a pak i ramena.

**Vnímej hřejivé slunce na hrudi a krku.** Nech celé tělo rozplynout se v zemi. Jsi naprosto uvolněný a naprosto v klidu.

