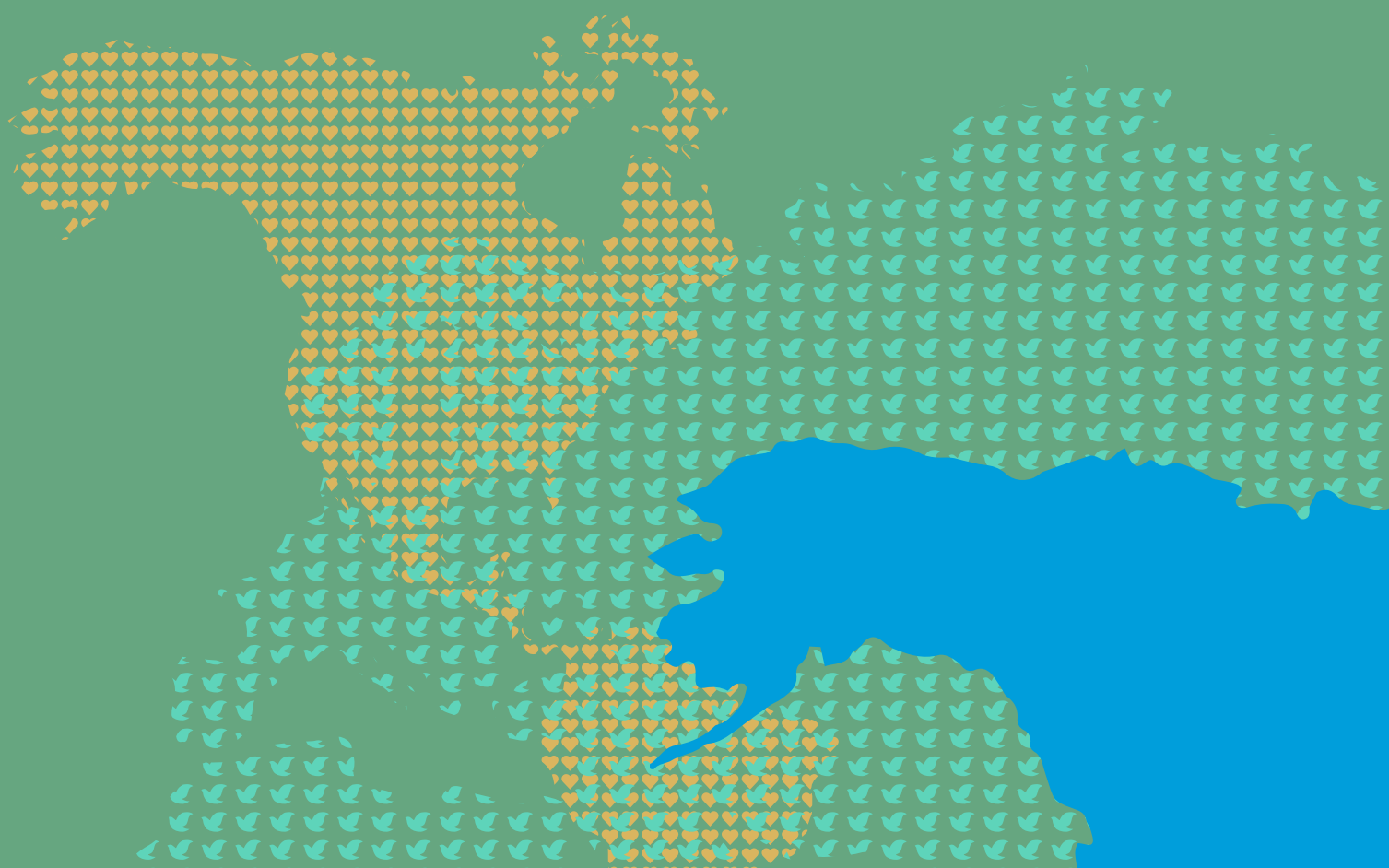




# Ja i Ty – Budowanie pokoju poprzez komunikację





## Odprawa

Przyjmij wygodną pozycję siedzącą na podłodze lub leżącą na twardej powierzchni. Delikatnie zamknij oczy.

Nie ingerując w żaden sposób, zauważ subtelny ruch swojego ciała podczas wdechu i wydechu. Jak się teraz czujesz z własnym oddechem? Spróbuj pozwolić mu być takim, jakim jest, nie musisz próbować go w żaden sposób zmieniać. Może stać się nieco spokojniejszy tylko dlatego, że zwracasz na niego uwagę. To jest w porządku. Ale nie próbuj go świadomie zmieniać – po prostu bądź ciekawy. Gdzie teraz czujesz swój oddech? Pozwól sobie odpocząć z własnym oddechem.

Następnie zwróć uwagę na całe swoje ciało i sprawdź siebie od stóp do głów: co dzieje się teraz w moim ciele? Jakie odczucia lub emocje zauważam w swoim ciele? Czy czuję się przestronny czy napięty, ciepły czy zimny, statyczny czy dynamiczny? Gdzie to czuję? Możesz zauważyć, że coś się zmienia, gdy twoja uwaga podróżuje przez różne części ciała. Kontynuuj oddychanie.

Bądź ciekawy tego, co zauważasz. Nie musisz teraz niczego naprawiać ani rozwiązywać. Zamiast tego staraj się zachować łagodność i akceptację dla wszystkiego, co możesz czuć, i po prostu zauważaj. Bądź obecny dla swojego ciała i tego, co czujesz.

Jeśli gdzieś w ciele występuje napięcie lub ból, możesz użyć oddechu, aby za pomocą wdechu i wydechu uwolnić się od napięcia. Ponownie, nie musisz niczego zmieniać, po prostu zauważaj, oddychaj i odpoczywaj z tym, co się pojawia.

Można to robić przez 3 do 30 minut, tak długo, jak jest to potrzebne.