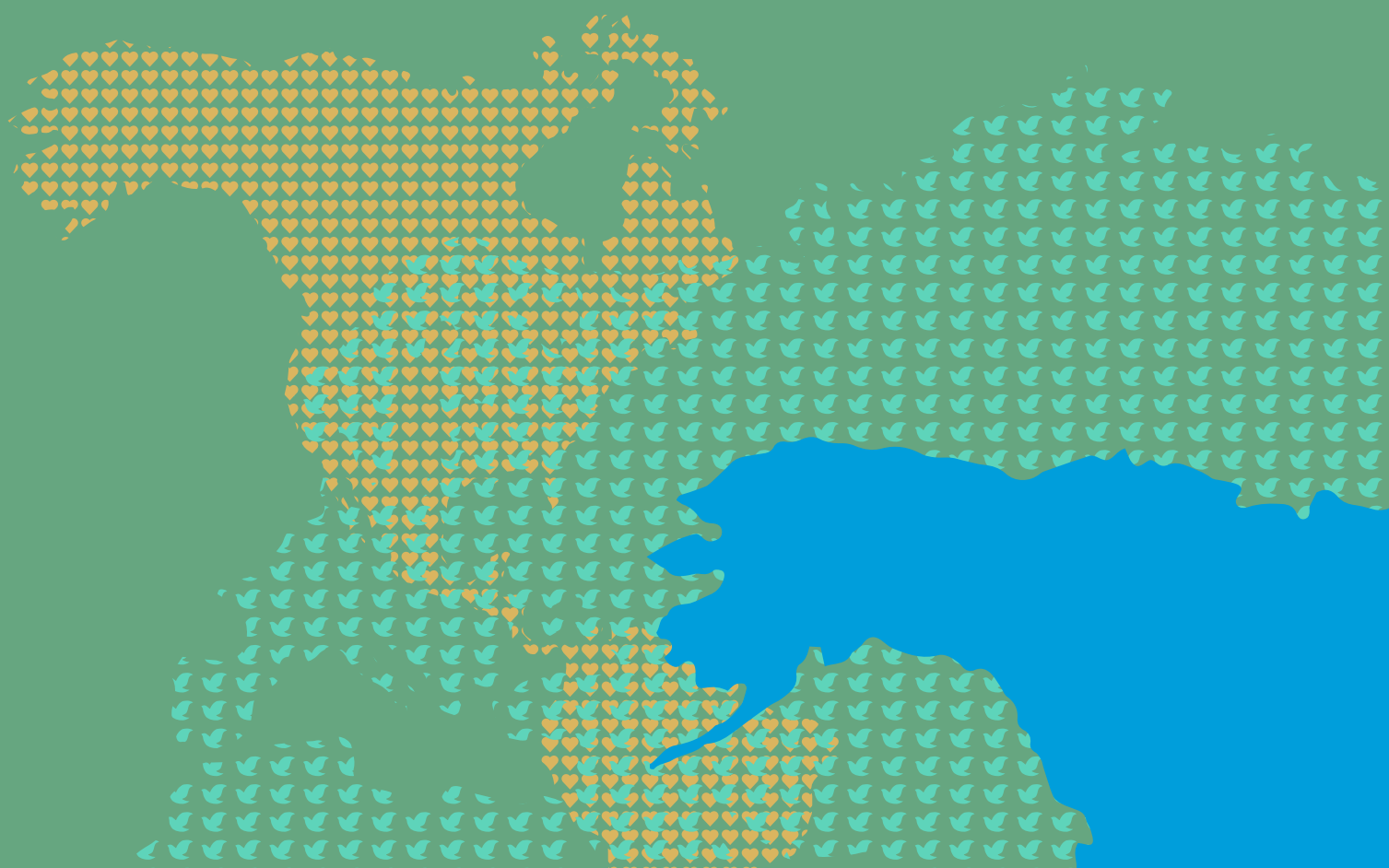




# Mina ja sina – rahu loomine suhtlemise teel





## Teadlik lõõgastus

Kuula lisatud helifailist lõõgastusharjutust või loe see noorterühmale ette. Lõõgastu.

„Lama matil või kindlal pinnal. Lõdvesta käed ja jalad ning vii need teineteisest eemale. Sule silmad. Võta hetk ja veendu, et sul on mugav. Kas vajad näiteks tekki või patja? Tee nii, et sul oleks nii mugav kui võimalik.

Lase kogu oma keharaskusel põrandale vajuda.

Kujuta ette, et lamad pehmel liival. Sinu keha piirjooned suruvad õrnalt liivale. Tunnetä, kuidas sinu keharaskus iga väljahingamisega veelgi rohkem lõdvestub. Iga väljahingamine jätab sinu kehast natuke laiema ja sügavama jälje. Nüüd võid puhata ja lahti lasta.

Võib-olla märkad mõne mõtte või emotsiooni esilekerkimist – lase neil tulla, ilma et jääksid neisse liialt kinni. Sa ei pea praegu mitte midagi lahendama. Lihtsalt märka. Pärast märkamist lase mõttest või emotsioonist lahti ning suuna tähelepanu taas keha piirjoontele liival. Tunnetä, kuidas keha piirjooned iga väljahingamisega laienevad.

Lase kehal siin puhata nii kaua kui vaja.“