**Meditācija "Apzināta kustība"**

Lūdzu apsēdieties taisni. Pārliecinieties, ka iegurnis atrodas neitrālā stāvoklī, nav noliekts uz priekšu un neliecas atpakaļ. Sēdiet ar muguru taisni, lai mugurkaulam būtu dabisks izliekums. Atslābiniet ķermeni un ar savu svaru piespiediet ķermeni pie krēsla sajūtot gravitācijas spēku.

**Plaukstas rotācija**

Atslābiniet plecus, nolaidiet tos pēc iespējas zemāk. Elpojiet pēc iespējas dabiski. Viegli un uzmanīgi atbalstot vienas rokas apakšdelmu ar otru roku, veiciet apļveida kustības diapazonā, kurš jums ir ērts. Nesaspiediet roku pārāk stipri un nesasprindziniet seju, plecus vai vēderu. Elpojiet mierīgi. Pēc vairāku apgriezienu izdarīšanas atkārtojiet tos pretējā virzienā.

Tagad atgriezieties sākuma stāvoklī, atslābinieties, veiciet pāris elpas un izelpojiet un mēģiniet saprast, kādu efektu šīs kustības ir devušas, salīdzinot ķermeņa kreiso un labo pusi. Vai sajūtas tajā pusē, kur veicāt vingrinājumus, atšķiras no pretējās puses? Varbūt tā šķiet mazliet “dzīvāka”? Vai siltāka? Atzīmējiet visas sajūtas ķermenī. Ja jūs nepamanījāt atšķirības starp abām pusēm, neuztraucieties, vienkārši to atzīmējiet.

Tagad atkārtojiet vingrinājumu ar otru roku. Atbalstot otras rokas apakšdelmu, veiciet apļveida rotācijas. Vienmēr pārliecinieties, vai seja, vēders un pleci nav saspringti un vai jūs pārāk nesaspiežat roku. Tagad atslābiniet abas rokas tā, lai tās brīvi karājas abās pusēs, un, nedaudz atslābinot plecus, nedaudz pakratiet rokas un rokas.

Atkal atgriezieties sākuma stāvoklī - nolieciet tos uz ceļgaliem. Mēģiniet sajust, kā šie vingrinājumi ir ietekmējuši jūs.

**Pirkstu klikšķi**

Pirms sākat šo vingrinājumu, pārbaudiet, vai iegurnis joprojām atrodas neitrālā stāvoklī - tas nesliecas ne uz priekšu, ne atpakaļ - un jūs sēžat ar taisnu muguru, saglabājot dabisko izliekumu.

Kad esiet gatavi, izstiepiet roku uz priekšu un savienojiet īkšķi un rādītājpirkstu tā, lai tie veidotu apli.

Pēc tam atvienojiet pirkstus ar vieglu klikšķi. Tagad atkārtojiet to pašu ar pārējiem pirkstiem, varbūt pat vairākas reizes. Rūpīgi veiciet klikšķus, mierīgi elpojot. Regulāri pārbaudiet, vai neaizturat elpu, jo bieži šāda veida vingrinājumos mēs to darām netīšām. Ja pamanāt, ka aizturat elpu, mēģiniet atgriezties dabiskajā ritmā un atslābiniet seju, vēderu un visu ķermeni, turpinot klikšķināt ar pirkstiem.

Tagad nolaidiet roku. Vai pusē, kas veica kustības, ir parādījušās jaunas sajūtas? Esiet ziņkārīgs, bet nenosodiet sevi.

Tagad atkārtojiet to pašu ar otru roku - paceliet to, satveriet īkšķi un rādītājpirkstu un pēc tam atvienojiet tos. Atkārtojiet to vairākas reizes ar rādītāju un īkšķi un pēc tam ar visiem pārējiem pirkstiem pēc kārtas. Tagad dariet to pašu abām rokām. Atslābiniet plecus, seju, vēderu un krūšu muskuļus. Vingrinājuma beigās atslābiniet rokas, nedaudz pakratiet tās un atkal atgriezieties sākuma stāvoklī. Centieties sajust vingrinājumu efektu, pilnībā sajūtot sava ķermeņa svaru, un elpojiet.

**Silts apskāviens**

Sākumā atslābiniet rokas - ļaujiet tām vienkārši karāties. Pirms vingrinājuma sākšanas dažas sekundes koncentrējieties uz elpošanu. Ieelpojot, izstiepiet rokas uz sāniem un paceliet tās līdz plecu līmenim, ar plaukstām uz augšu.

Izelpojot, sakrustojiet rokas priekšā un uzmanīgi apskaujiet sevi. Piepildiet šo žestu ar siltumu un maigumu. Ar nākamo elpu atkal atveriet rokas uz sāniem un, izelpojot, atkal apskaujiet sevi. Turpiniet veikt vingrinājumu jums ērtā tempā - tās var būt ļoti mazas kustības. Apskaujot sevi, jūs varat mainīt roku stāvokli tā, lai augšpusē vienmēr būtu cita roka. Izplešot rokas, sajūtiet, kā jūsu krūtis ir atvērtas un plecu lāpstiņas tiecas būt kopā. Apskaujot sevi, pamaniet, kā muguras augšdaļa izstiepjas un atveras.

Šī ir laba iespēja maigi iemasēt mugurkaulu. Pārliecinieties, ka šajā laikā jūsu pleci ir atslābināti. Ļaujiet kustību ritmam noteikt dabisko elpošanas ritmu: jums to nevajadzētu ne paātrināt, ne palēnināt. Pēc vairākiem šādiem "apskāvieniem" atgriežaties sākuma stāvoklī. Atslābiniet rokas un nedaudz pakratiet. Sajūtiet tikko pabeigto kustību efektu. Neatkarīgi no tā, vai jūs sēžat vai stāvat, pilnībā atslābiniet ķermeni, vairāk paklausot gravitācijas spēkam

Sajūtiet elpu visā ķermenī.

**Roku sakrustošana virs galvas**

Sākumā atslābiniet rokas, lai tās vienkārši karājas gar ķermeni, un dažas sekundes koncentrējieties uz elpošanu.

Pēc tam, ieelpojot, izstiepiet abas rokas uz augšu, lai tās būtu vienā līmenī ar pleciem, plaukstām uz leju, nesasprindzinot plecus.

Izelpojot, sakrustojiet rokas sev priekšā, it kā apskautu sevi. Nākamajā elpā iedomājieties, ka jūs noņemat T-kreklu ar abām rokām, paceļot sakrustotās rokas virs galvas.

Nākamajā izelpā nolaidiet rokas uz sāniem, plaukstām uz leju un atgriezieties sākuma stāvoklī.

Viegli atkārtojiet šo kustību secību vairākas reizes, koncentrējoties uz dabisko elpošanas ritmu. Ļaujiet šīm kustībām maigi iemasēt visu mugurkaulu un krūtis un sajust, kā mugura stiepjas un izplešas dažādos šī vingrinājuma posmos. Pēc vairāku ciklu pabeigšanas atgriezieties sākuma stāvoklī. Viegli pakratiet pirkstus, plaukstas, rokas, plaukstas, elkoņus, plecus un atkal paliekat mierā, veltiet nedaudz laika atpūtai. To var izdarīt sēžot vai guļot uz grīdas vai uz gultas. Ļaujiet ķermenim atpūsties nekustīgā stāvoklī, balstot svaru uz zemes, un sajūtiet šo kustību efektu.