

Pratimas „AKIŲ, LŪPŲ IR ŠIRDIES ŠYPSENA“

1. Atsisėskite patogiai, užmerkite akis, keletą kartų ramiai, giliai **ĮKVĖPKITE** ir **IŠKVĖPKITE**. Pasistenkite, kad įkvepiant visas kūnas užsipildytų lengvumu ir gaivumu, o iškvėpkite įtampą, nuovargį, nerimą.
2. Nukreipkite ir sukonzentruokite dėmesį į savo užmerktas **AKIS**. Pajauskite, kaip palengva jos ima šypsotis, pabūkite taip keletą akimirku.
3. Dėmesį nuo akių lėtai nukreipkite **LŪPŲ** link, perduokite joms akių šypseną. Skruostai ir lūpų kampučiai truputį kilsteli aukštyn, ima šypsotis ir jūsų lūpos, atpalaiduokite kaktos raumenis.
4. Lėtai dėmesį nukreipkite **ŠIRDIES** link, perduokite jai akių ir lūpų šypseną. Pajauskite, vizualizuokite besišypsančią savo širdį, pabūkite taip keletą akimirku.
5. Pajauskite, kaip gera vienu metu jausti savo **AKIŲ, LŪPŲ IR ŠIRDIES** šypseną. Taip atsipalaiduoja visas kūnas, gerėja organų veikla ir savijauta. Lėtai atsimerkite.

Pratimą darykite kasdien kai norite pagerinti nuotaiką, nusiraminti, atsipalaiduoti...