



Bazinis „DFB METODIKOS“ pratimas

"BALTO PAUKŠČIO SKRYDIS"

Šis pratimas yra paimtas iš autogeninės treniruotės ir dėl to potencialiai turi visas galimybes, tiekiamas šios sistemos, tačiau jis gali ir turi būti užpildytas turiniu, esančiu šioje – DFB metodikos - praktikoje. Visų pirma, šis pratimas treniuoja sąveiką su erdve įgūdžius, gebėjimą jausti ir dalyvauti subtiliose, diferencijuotose sąveikose su erdve.

Paruošiamoji fazė.

Įsitaisykite kuo patogiau, atsipalaiduokite, akis užmerkite, rankas ir kojas sukryžiuokite, dešinė ranka ir dešinė koja iš viršaus (kairiarankiams - kairė).

Instrukcija atlikimui:

1. Jūs gulite ant šilto, geltono smėlio, virš jūsų ramus, giedras, mėlynas dangus.
2. Danguje tolygiai skrenda baltas paukštis. Jūs pakylate ir skrendate greta jo, jūs ir esate šis baltas paukštis.
3. Jūs skrendate ramiame mėlyname danguje, po jumis rami mėlyna jūra.
4. Tolumoje pasirodė geltonas smėlio krantas, jis artėja. Jūs priskrendate prie jo, nusileidžiate ant šilto geltono smėlio, vėl pavirstate žmogumi ir atsigulate ant nugaros.
5. Jūs gulite ant šilto geltono smėlio, virš jūsų ramus mėlynas dangus, jūs atsipalaidavęs, jūs ilsitės.
6. Jūsų kojų pėdas palietė maloni vėsuma, maloni vėsuma užpildė kojų raumenis, raumenys lengvi ir žvalūs; maloni vėsuma užpildė pilvą, nugaros raumenis, raumenys lengvi ir žvalūs; maloni vėsuma užpildė krūtinę, rankas, man lengviau kvėpuoti, maloni vėsuma užpildė kaklą ir galvą, galva aiški ir lengva. Visas kūnas užpildytas malonia vėsuma, galva aiški ir lengva, raumenys lengvi ir žvalūs. Trys gilūs įkvėpimai. Atmerkiate akis! Atsistojate! Jūs pailsėjote!

Pratimo trukmė – 25 – 35 min.

Pratimo atlikimo sąlygos: siekti, kad šio pratimo darymas taptų realiu emociniu išgyvenimu ir „kelionė“ būtų užpildyta konkrečiais individualiais pergyvenimais.

Šaltinis: И.Н. Калинаускас, „Огненный цветок. Методика ДФС“
ИНКструкция для продвинутого пользователя изделия Homo sapiens
Санкт-Петербург, 2009 г.