

## 5 – 4 – 3 – 2- 1 Вправа

Вправа для зняття симптомів і розслаблення, допомагає звільнитися від важких думок та порушень сну. Вона підходить як для дорослих так і для дітей. **Важливою передумовою для вправи є те, що людина вже перебуває в безпеці.**

Прийміть зручну позу для тіла та сфокусуйте свій погляд на якийсь певний пункт в просторі кімнати, на який можете розслаблено дивитись. Очі при цьому спочатку залишаються відкритими...

Скажіть собі голосно або подумки, що ви всіма вашими органами чуття в даний **момент** відчуваєте...

5 разів: Я бачу...! → 5 разів: Я чую...! → 5 разів: Я відчуваю...! →  
4 рази: Я бачу...! → 4 рази: Я чую...! → 4 рази: Я відчуваю...! →  
3 рази: Я бачу...! → 3 рази: Я чую...! → 3 рази: Я відчуваю...! →  
2 рази: Я бачу...! → 2 рази: Я чую...! → 2 рази: Я відчуваю...! →

**...накінець, повільно повторюючи протягом деякого часу:**

**1 раз: Я бачу...! → 1 раз: Я чую...! → 1 раз: Я відчуваю...!**

В кінці вправи порухайте просто у зворотньому напрямку від 4 до 1. На числі 4 рухайте стопами та ногами, на числі 3 додаємо долоні та руки, на числі 2 потягнутися всім тілом, тулубом і головою, дихати знову глибоко і лише при числі 1 відкрити очі.

У будь який момент, під час виконання вправи, ви можете змінювати положення тіла для того щоб відчувати себе комфортно. Ви можете у вище описаний спосіб повторювати вправи, або використовувати їх для того щоб заснути.

- Якщо ви під час вправи помічаєте, що ваші очі закриваються закрийте їх. Тоді ви можете описати те що відчуваєте з закритими очима або тільки слухати і відчувати
- В декого посилюється позитивний ефект від вправи, коли вони голосно виговорюють свої сприйняття чуючи свій голос

### Вказівки для ефективного застосування

- Це є нормально, якщо ви будете називати одне і теж відчуття.
- Якщо під час фази «я бачу» вас турбують звуки, перейдіть на фазу «я чую» і інтегруйте звуки в ваше сприйняття
- Якщо ви заплуталися в послідовності під час виконання вправи то це вказує на те, що ви її добре виконуєте і особливо швидко розслабляєтесь. Ви можете залишитись в цьому стані або згадати де ви збились і продовжувати з того моменту даліше.
- Якщо під час виконання вправи ви зауважуєте, як вам хочеться закрити очі, дозвольте очам закритися! Ви можете тоді із закритими очима описувати конкретні відчуття або ж лише слухати та відчувати.
- Для декотрих людей проговорення вголос, прислуховування до свого голосу посилює позитивний ефект від виконання вправи.

Вправу підготовлено за Yvonne Dolan, німецька версія: Dipl.-Psych. Steffen Bambach