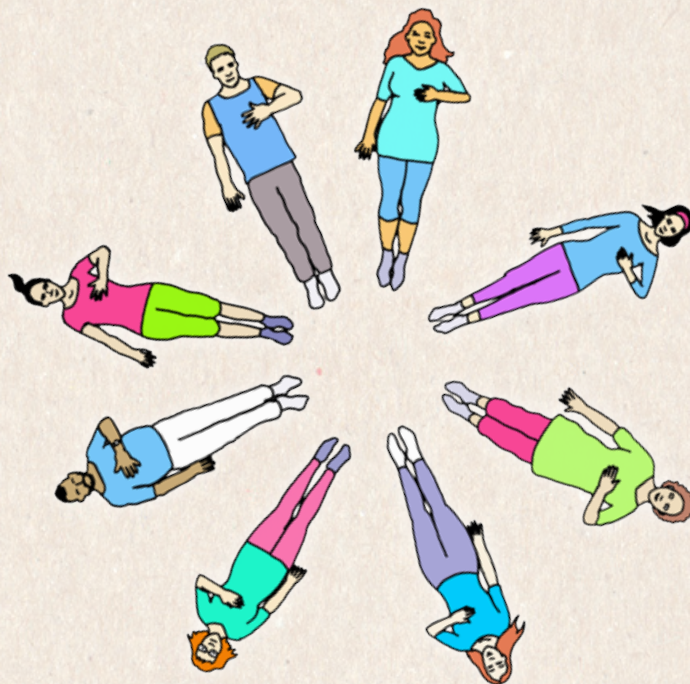




# VJEŽBE BUDNOG SRCA





# Impresum

TPO  
Fondacija

www.tpo.ba

Vježbe Budnog srca  
Izdavač: TPO Fondacija  
Autorica: Zilka Spahić-Šiljak  
Crteži i DTP: Neven Misaljević  
Prevod i lektura: Mubina Muftić

Sarajevo, 2018.

# Uvod

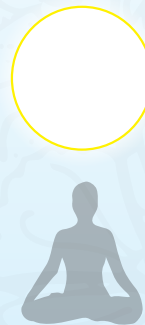
*Ako si u depresiji, živiš u prošlosti. Ako si u stanju anksioznosti, onda živiš u budućnosti. Ako si u miru, živiš u sadašnjosti.*  
(Lao Tzu)

Meditativne prakse budnog srca mogu obuhvatati i fizičke vježbe, odnosno kombinaciju dubokog disanja sa pokretima tijela. To pomaže da se istegnu mišići ali i da treniramo naš um kako bi bio u harmoniji sa tijelom. U harmoniji uma i tijela možemo u cjelosti biti svjesni Sebe. Svjesnost svoga Sebsta znači svjesnost da smo povezani sa svim što postoji oko nas. Ove vježbe pomažu posebno na početku da se prevaziđu izazovi dosade i pospanosti, ali i da se drži budnim i naše tijelo, a ne samo duh.

Tehnike i prakse budnosti srca su različite u različitim duhovnim tradicijama i svako je slobodan da uzme onu koja mu/joj najviše odgovara. Svaka duhovna tradicija nudi duševnu hranu neophodnu za budnost srca, ali uvijek možemo kombinirati vježbe duha i tijela i imati koristi od oboje istovremeno.

**Budno srce može smanjiti stres i raspolučenost koju čovjek osjeća u svome biću.**

**Svakog dana posvetite 10 do 30 minuta vašeg vremena da duboko dišete i da uradite neke od ovih vježbi. Ubrzo ćete primjetiti promjene u vašem tijelu i umu.**



# Sadržaj



## Vježba 1. STOLICA

Duboko disanje i praćenje disanja dok pomjeramo ruke i druge dijelove tijela su ključni za pravilan rad svih vježbi.



## Vježba 2. KLAVIR

Vježbanje ramena, ruku i šaka pomaže perifernu cirkulaciju i relaksaciju mišića ruku koje se zamaraju istovjetnim pokretima tipkanja ili pisanja.



## Vježba 3. VRBA

Važno je uvježbati tijelo da se u cjelosti može saviti naprijed poput vrbe jer to pomaže da krv brže ide prema mozgu, da se regulira pritisak, te olakšava glavobolju koju donosi dugo sjedenje i stres.



## Vježba 4. ISKORAK

Iskorak pomaže da mišići budu izdržljiviji a kičma stabilnija.



## Vježba 5. LAMPA

Istezanje ruku i vrata pomaže da pokrenemo energiju i relaksiramo mišiće u gornjem dijelu tijela, a posebno vrat.



## Vježba 6. ČUČANJ

Čučanj pomaže da pokrenemo srce i energiju cijelog tijela, a savijena stopala pomažu da limfna tečnost brže kruži kroz tijelo.



## Vježba 7. TRESKAVICA

Preko ruku prelazi mnogo radosti ali i boli, te je važno fizički se osloboditi stresa pokretanjem cijele ruke.



## Vježba 8. SKIDANJE RUKAVICA

Stres se nakuplja i važno je ponekad snažno otresti nagomilanu težinu u rukama.



## Vježba 9. DODIRNI PRSTE

U elastičnom tijelu, razigran duh.



## Vježba 10. MACA

Kičma treba odmor i istezanje da bi ostala zdrava i ovaj položaj pomaže relaksaciji kičme.



## Vježba 11. VRAT

Vrat drži glavu i važno je da bude relaksiran kako bi energija nesmetano prolazila preko njega.



## Vježba 12. POZDRAV

Vrat drži glavu i važno je da podjednako dobro funkcionira na desnoj i na lijevoj strani.



## Vježba 13. RAZMJENA ENERGIJE

Čovjek je biće materije, duha i energije i svojom energijom svjesno i nesvjesno utječemo na druge ljude.

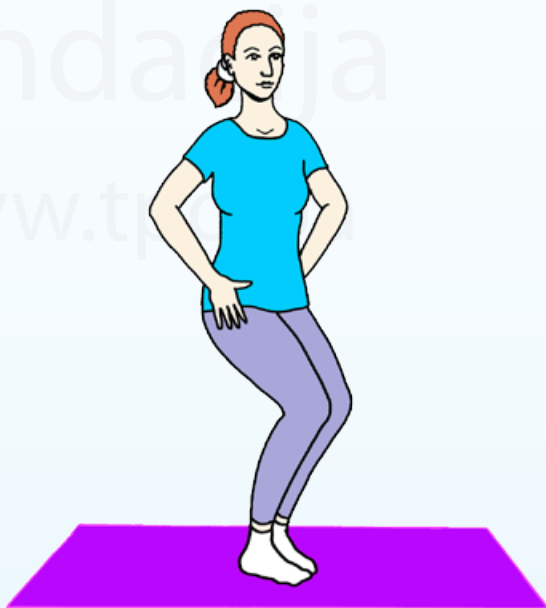


## Vježba 14. SUNCOKRET

Osjetite povezanost sa svim što vas okružuje, jer je sve povezano i utječe jedno na drugo.

## Vježba 1. STOLICA

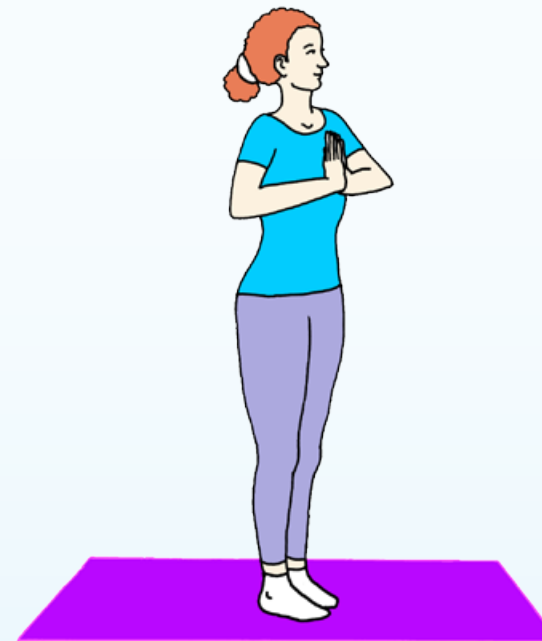
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** U početnom položaju stanite ispravljenih leđa a ruke stavite na kukove. Zatim savijte koljena blago naprijed u polučučanj tako da zategnete bedrene mišiće.



**2** Dok su vam koljena savijena, podižite ruke iznad glave i duboko udahnite. Zadržite dah nekoliko sekundi u tom položaju.



**3** Vratite ruke koje ste držali iznad glave sastavljenih dlanova ispred prsa i lagano ispuštajte zrak nekoliko sekundi otvorenih usta.

Duboko disanje i praćenje disanja dok pomjeramo ruke i druge dijelove tijela su ključni za pravilan rad svih vježbi.



## Vježba 2. KLAVIR

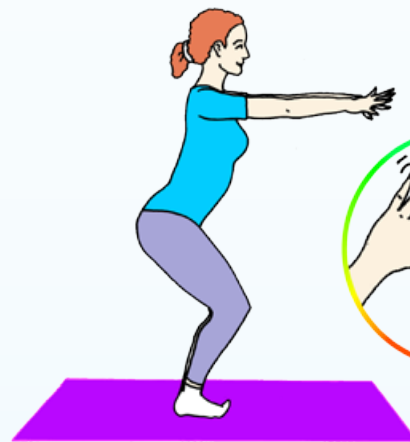
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** U početnom položaju ispravite tijelo i zategnite leđa a onda savijete koljena naprijed u polučučanj.



**2** Dok su vam koljena savijena, podignite ruke iznad glave i duboko udahnite. Zadržite dah nekoliko sekundi u tom položaju.



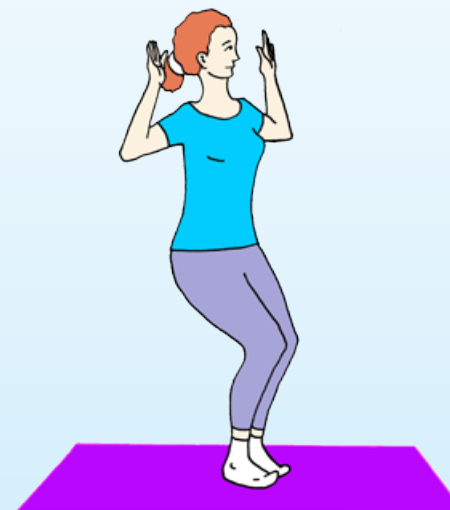
**3** Ispružite ruke ispred sebe i pomjerajte svaki prst zasebno da pokrenete mišiće šake i relaksirate taj dio ruke.



**4** Podignite nožne prste s poda dok su vam stopala i dalje čvrsto na zemlji tako da istovremeno pokrećete prste vaših ruku i nogu.

Vježbanje ramena, ruku i šaka pomaže perifernu cirkulaciju i relaksaciju mišića ruku koje se zamaraju istovjetnim pokretima tipkanja ili pisanja.

**5** Ruke otvorenih dlanova vratite nazad u obliku kaktusa. Na ovaj način dobro zatežete lopatice vaših leđa, donji dio leđa i bedrene mišiće. Leđa ostaju ispravljena.

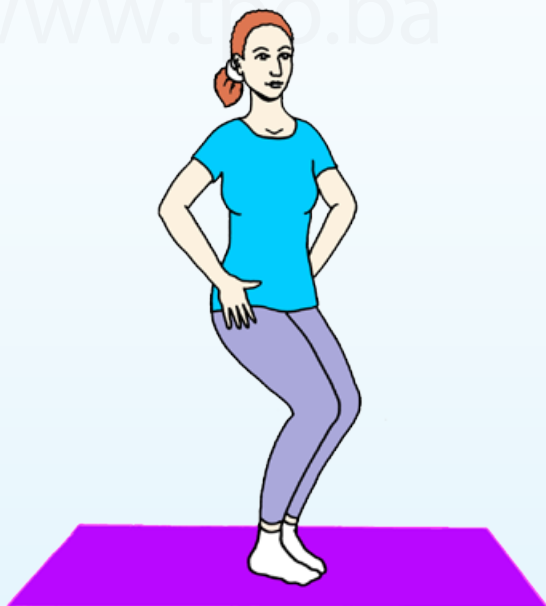


## Vježba 3. VRBA

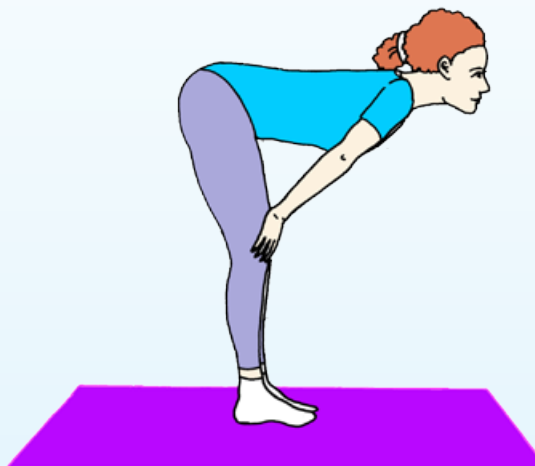
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



- 1** U početnom položaju ispravite tijelo i zategnite leđa a onda savijte koljena naprijed u polučučanj.



- 2** Gornji dio tijela savijte prema naprijed tako da glava i leđa budu ravni dok se rukama pridržavate za koljena.



Važno je uvježbati tijelo da se u cjelosti može saviti naprijed poput vrbe jer to pomaže da krv brže ide prema mozgu, da se regulira pritisak, te olakšava glavobolju koju donosi dugo sjedenje i stres.



- 3** Ruke spustite ispod koljena a glavu povijte unutra prema vašim koljenima. Noge ne savijajte u koljenima već ih nastojte držati potpuno ispravljene.

- 4** Spustite ruke na pod, po mogućnosti da dlanovima dotaknete pod ili barem vrhovima prstiju dok vam je tijelo potpuno savijeno a koljena ispravljena.



## Vježba 4. ISKORAK

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Tijelo je ispravljeno a ruke spuštene niz tijelo.



**2** Podižete ruke iznad glave i udahnete duboko i onda zadržite dah koliko god možete.



**3** **Desnom** nogom iskoračite naprijed tako da budete stabilni u ovom položaju a ruke sastavljenih dlanova spustite ispred prsa. Vratite se u početni položaj.



**4** **Lijevu** nogu savijte prema podu koliko god možete da osjetite kako vam se zatežu mišići obje noge i donji dio leđa. Ruke držite ispred prsa i duboko dišete.

**5** Tijelo je ispravljeno a ruke spuštene niz tijelo.



**6** Podižete ruke iznad glave i udahnete duboko i onda zadržite dah koliko god možete.



**7** **Lijevom** nogom iskoračite naprijed tako da budete stabilni u ovom položaju a ruke sastavljenih dlanova spustite ispred prsa.



**8** **Desnu** nogu zatim savijte prema podu koliko god možete da osjetite kako vam se zatežu mišići obje noge i donji dio leđa. Ruke držite ispred prsa.



Iskorak pomaže da mišići budu izdržljiviji a kičma stabilnija.



## Vježba 5. LAMPA

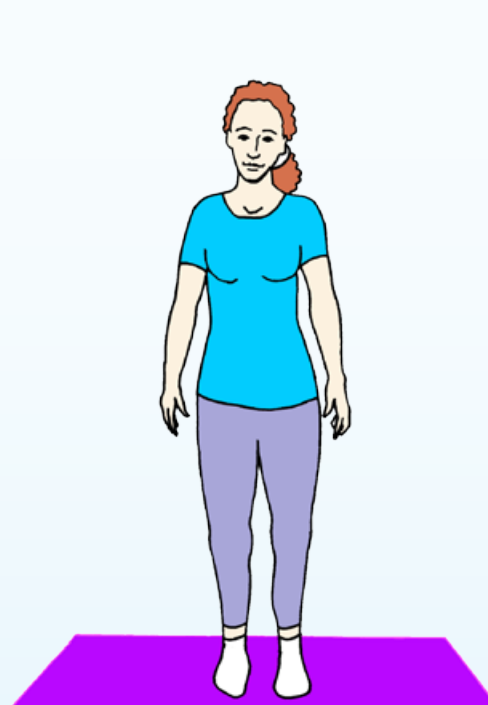
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Tijelo držite ispravljeno, ramena zateguta a ruke spuštene niz tijelo.



**2** **Lijevom** rukom obuhvatite prste desne ruke i istegnite se na desnu stranu tako da vam se ruke ne savijaju a da glava dodiruje desnu ruku.



**3** Tijelo je ispravljeno a ruke su spuštene niz tijelo.



**4** **Desnom** rukom obuhvatite prste lijeve ruke i istegnute se na lijevu stranu tako da vam se ruke ne savijaju a da glava dodiruje lijevu ruku.

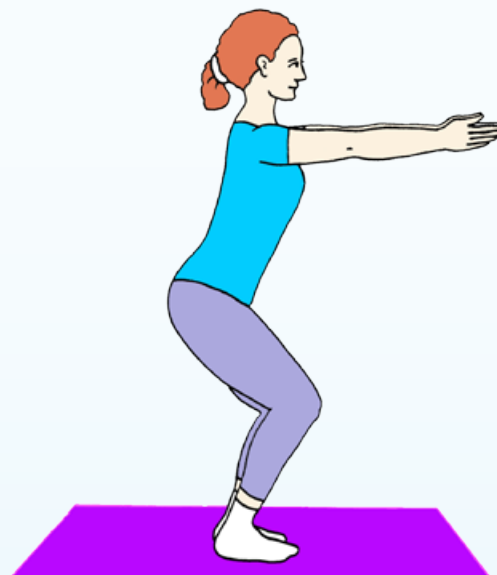
Istezanje ruku i vrata pomaže da pokrenemo energiju i relaksiramo mišiće u gornjem dijelu tijela, a posebno vrat.

## Vježba 6. ČUČANJ

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Ispravite tijelo i ispružite ruke naprijed u ravnini vaših ramena.



**2** Savijte koljena prema naprijed u početni položaj stolice dok su vam ruke i dalje ispred vas ispružene prema naprijed.



**3** Savijajte koljena dalje dok ne dođete u položaj stolice a nožne prste podignete s poda.



**4** Spuštajte se u čučanj tako da se oslanjate samo na nožne prste a ruke sastavljenih dlanova savijte naprijed ispred prsa. Ostanite u čučnju koliko možete i onda se lagano vratite u početni položaj.



Čučanj pomaže da pokrenemo srce i energiju cijelog tijela, a savijena stopala pomažu da limfna tečnost brže kruži kroz tijelo.

## Vježba 7. TRESKAVICA

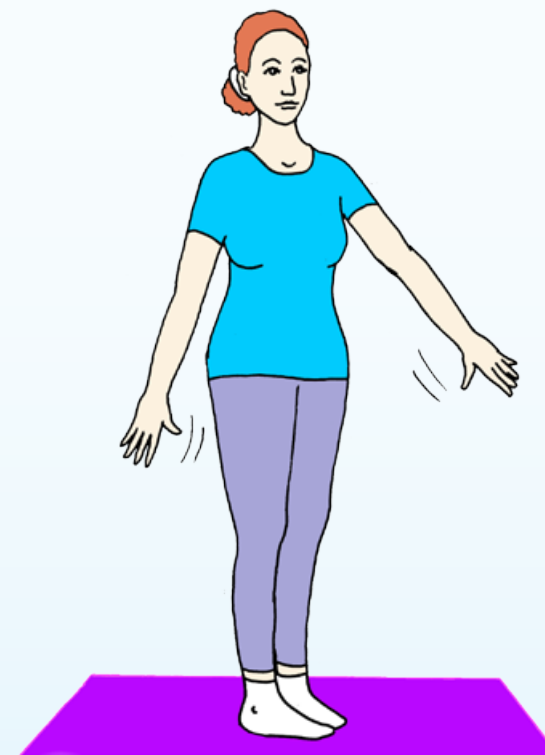
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



- 1** Tijelo je u početnom položaju a koljena savijte naprijed.



- 2** Dok su vam koljena savijena podignite ruke iznad glave i duboko udahnite. Zadržite dah nekoliko sekundi u tom položaju.



- 3** Ispravite koljena a ruke spustite tako da protresete cijelu ruku od prstiju do ramena da osjetite rad svih mišića na rukama.

Preko ruku prelazi mnogo radosti ali i boli, te je vazno fizicki se oslobađati stresa pokretanjem cijele ruke.

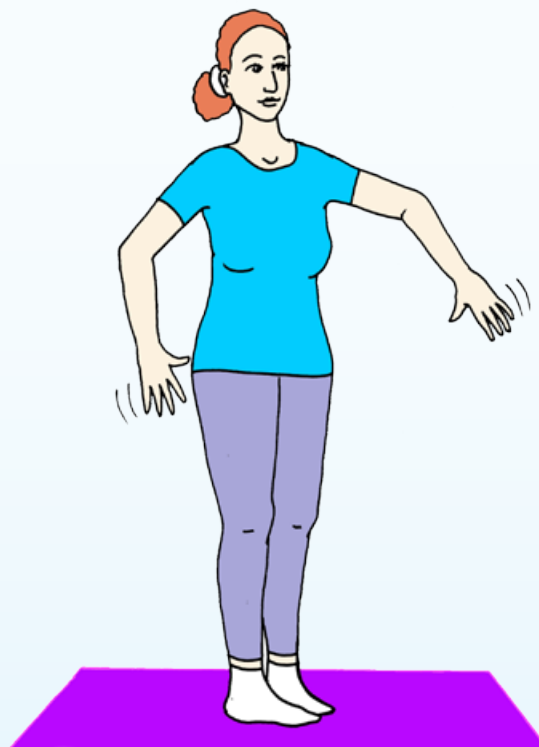


## Vježba 8. SKIDANJE RUKAVICA

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



- 1** Tijelo ispravite a ruke podignite u položaj otvorenog kaktusa u visini ramena.



- 2** Spustite ruke snažno prema dole sa dlanovima prema unutra i otresajte teret stresa kao da skidate rukavice.



- 3** Okrenite dlanove prema naprijed i nastavite otresati što snažnije možete dok vam rukavice stresa ne spadnu s ruku.

Stres se nakuplja i važno je ponekad snažno otresti nagomilanu težinu u rukama.

## Vježba 9. DODIRNI PRSTE

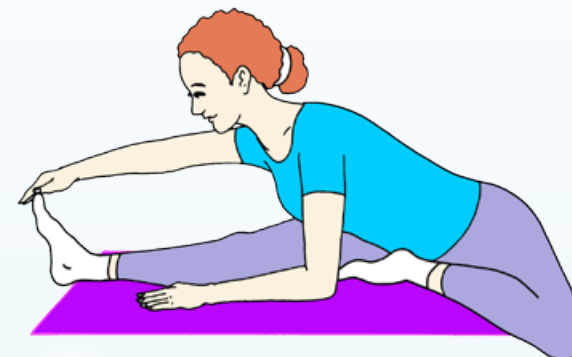
4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



- 1 Sjedite s nogama ispruženim prema naprijed, dok su vam leđa ispravljena a dijafragma potpuno slobodna za duboko disanje.



- 2 Savijte desnu nogu prema unutrašnjem dijelu bedara a lijevom rukom uhvatite prste lijeve noge tako da istegnete taj dio leđa i noge.



- 3 Savijte lijevu nogu prema unutrašnjem dijelu bedara i desnom rukom uhvatite prste desne noge i tako istegnete taj dio leđa i noge.



- 4 Ispravite obje noge, tijelo pognite potpuno prema ispruženim nogama i objema rukama dohvatite prste nogu. Ostanite u tom položaju što duže.

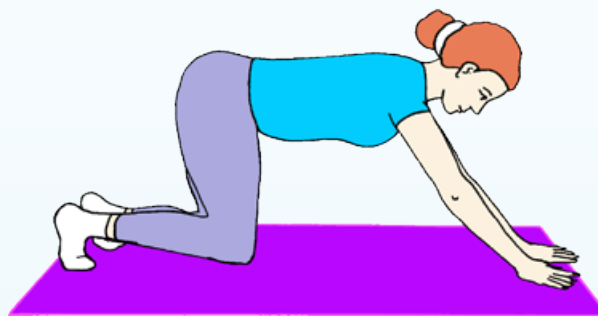
U elastičnom tijelu,  
razigran duh.

## Vježba 10. MACA

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Sjedite savijenih nogu ispod tijela a leđa potpuno ispravite i dišite duboko.



**2** Ruke ispružite naprijed sa dlanovima položenim na pod, dok su vam koljena na podu s osloncem na nožne prste.



**3** Noge savijte ispod tijela i sjedite na njih, a ruke ispružite naprijed što više možete i spustite glavu na pod.

Kičma treba odmor i istezanje da bi ostala zdrava i ovaj položaj pomaže relaksaciji kičme.



## Vježba 11. VRAT

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Sjedite savijenih nogu ispod tijela a leđa potpuno ispravite, ruke položite na bedra i dišite duboko.



**2** Udahnite duboko i zabacite glavu nazad što više možete.



**3** Vratite glavu u početni položaj i zadržite dah.

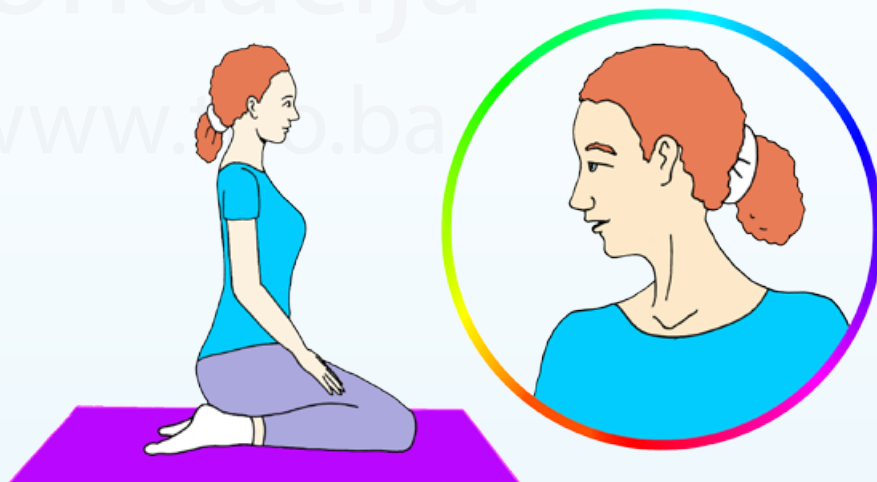


**4** Pognite glavu naprijed tako da vam brada dodiruje prsa i izdahnite otvorenih usta.

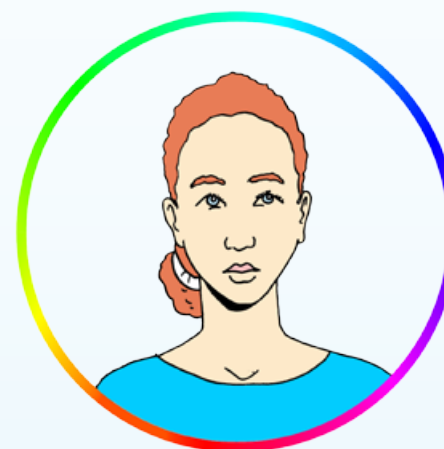
Vrat drži glavu i važno je da bude relaksiran kako bi energija nesmetano prolazila preko njega.

## Vježba 12. POZDRAV

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



- 1** Sjedite savijenih nogu ispod tijela a leđa potpuno ispravite, ruke položite na bedra i dišite duboko. Udahnite duboko i okrenite glavu na desno što više možete.



- 2** Vratite glavu u početni položaj i zadržite dah.

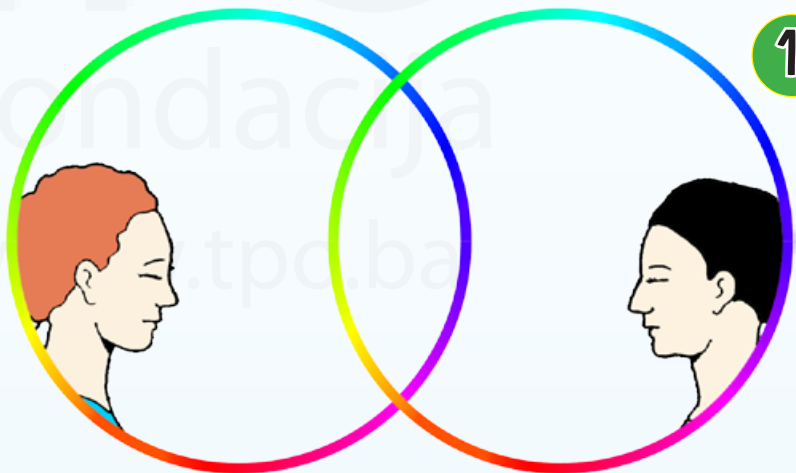


- 3** Okrenite glavu na lijevo što više možete i izdahnite otvorenih usta.

Vrat drži glavu i važno je da podjednako dobro funkcioni-  
ra na desnoj i na lijevoj strani.

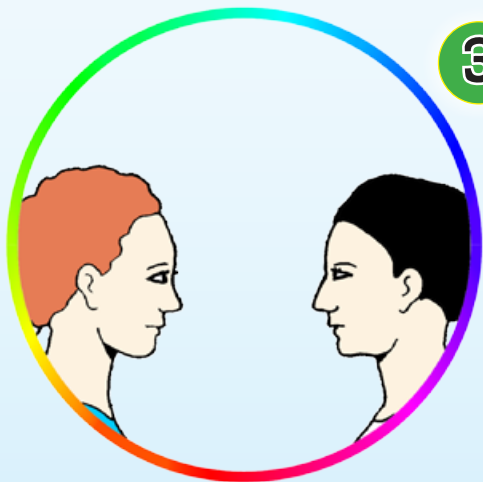
## Vježba 13. RAZMJENA ENERGIJE

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



**1** Stanite nasuprot druge osobe i 60 sekundi zatvorenih očiju oslušajte vaše energije.

**2** Uzmite se za ruke, zatvorite oči i oslušajte protok energije između vas. Dišite duboko.



**3** Otvorite oči, spustite ruke niz tijelo i gledajte jedno drugo u tišini. Dišite duboko.



**4** Sjedite tako da okrenete leđa jedno drugom a noge ispružite naprijed. Ne oslanjajte se na drugu osobu, ne prebacujte vaš teret, već se blago dodirujete leđima da osjetite oslonac. Dišite duboko.

Čovjek je biće materije, duha i energije i svojom energijom svjesno i nesvjesno utječemo na druge ljude.



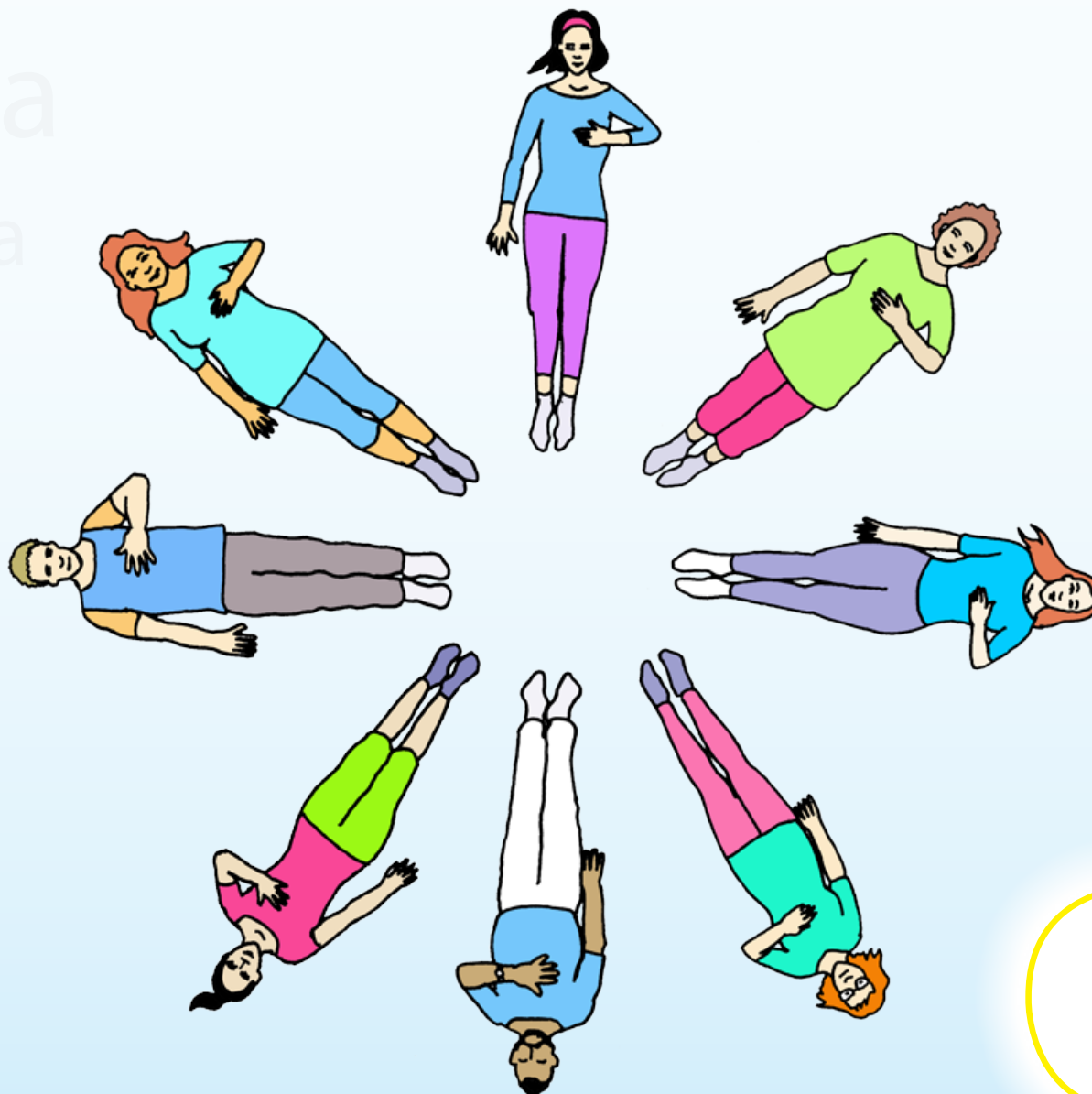
## Vježba 14. SUNCOKRET

4 sekunde udahni  
7 sekundi zadrži dah  
8 sekundi izdahni



1

Ležite na pod svi u krug tako da formirate latice suncokreta. Jednu ruku ispružite niz tijelo a drugu stavite na prsa da možete pratiti ritam disanja. Opustite se i duboko dišite nekoliko minuta.



Osjetite povezanost sa svim što vas okružuje, jer je sve povezano i utječe jedno na drugo.



