



## Kalimi—Në përqendrim dhe balancimi i mendjes dhe trupit

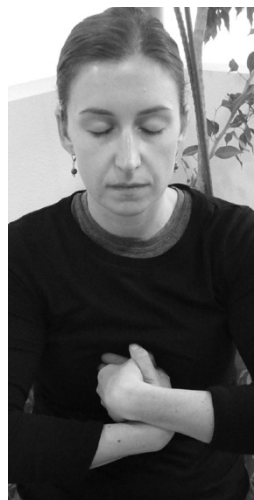
*Përshtatur nga ushtrimi Brain Gym Hook Up dhe EFT/TFT për kthimin e rrjedhës së energjisë*

- Uluni në një vend të rehatshëm dhe merrni frymë thellë.
- Vendosni kyçin e këmbës së majtë mbi kyçin e këmbës së djathtë.
- Zgjatni duart përpara dhe ktheni duart në mënyrë që gishtat e mëdhenj të jenë të drejtuar drejt tokës.



- Kaloni dorën e djathtë mbi dorën e majtë dhe ndërthurni gishtat.
- Me gishta të ndërthurur prekni qendrën e kafazit të kraharorit.
- Mbyllni sytë, merrni frymë thellë dhe relaksoni të gjithë trupin. Imagjinoni që jeni në gjendje të lëshoheni thellë në qendër të qenies suaj.  
*(Ju mund të imagjinoni një qendër poshtë kërthizës tuaj në qendër të barkut. Për popullin e Kinës kjo qendër quhet Dantien. Për popullin e Indisë kjo qendër quhet Hara.)*
- Relaksoni gjuhën në qiellëz me majën e gjuhës duke prekur pas dhëmbëve të sipërm të përparmë.

- Merrni frymë thellë dhe largoni të gjitha mendimet. Pushoni në qetësi dhe paqe të thellë për disa minuta.
- Pas disa minutash pushoni duart në prehër. Merrni frymë dhe hapni ngadalë sytë.
- Zgjatni duart dhe krahët dhe prekni butësisht kokën për të stimuluar trurin dhe energjinë tuaj.



*Modeli: Janine Laskowski Gallinar—El Paso, Teksas*

Aktivizimi i mendjes është një ushtrim shumë i dobishëm për të qetësuar dhe përqendruar veten; të përdoret para meditimit për përqendrim; për të lehtësuar depresionin dhe ankthin; dhe për të përqendruar mendjen dhe shpirtin. Kur punoni me individë ose grupe, praktika ndihmon për të qetësuar dhe vendosur një person përpara terapisë; ose ndihmon për të përqendruar fëmijët pas pushimeve, para një provimi ose para fillimit të një klase.