СЦЕНАРИЙ ЗА ВОДЕНЕ • 60 МИНУТИ

# Завръщане към себе си

## Йога, дишане и медитация

Подготвен за **Ани Пейчева**

> „Днес можеш да се движиш по-бавно. Да чуеш дъха си. Да си дадеш време, което принадлежи на теб.“

**Формат:** спокойна практика за възрастни, включително начинаещи. Целта е внимание към тялото, удобно движение и време за почивка. Участниците могат да пропускат движения и да избират вариант със стол.

**Необходими:** постелка, одеяло, възглавница и стабилен стол без колелца, поставен до стена. Музиката е по избор, тиха и без резки промени.

## План на класа

| Минути | Практика | Време |
|---|---|---|
| 00-05 | Пристигане и намерение | 5 мин. |
| 05-10 | Наблюдение на дъха | 5 мин. |
| 10-20 | Меко раздвижване | 10 мин. |
| 20-35 | Спокойна практика в стоеж | 15 мин. |
| 35-43 | Движения на пода | 8 мин. |
| 43-55 | Водена медитация и почивка | 12 мин. |
| 55-60 | Връщане и завършване | 5 мин. |

Оригинална учебна последователност. Текстовете в кавички са готови за произнасяне. Времената включват демонстрации, преходи и паузи; не се запълват изцяло с говорене.

**ПОДГОТОВКА • 00-10 МИН.**

# Пристигане и дъх

**Преди началото:** попитай насаме за травми, бременност и ограничения в движението. При здравословно състояние практиката се съобразява с препоръките на медицински специалист и преподавателя. Начинаещите избягват крайни пози и силово дишане. [1, 2]

Остави достатъчно място за движение. Коригирай с думи и демонстрация; докосвай само след изрично съгласие. При болка, замайване или неприятно затруднение в дишането участникът спира, сяда удобно и диша естествено. [2]

## 00-05 • Удобна опора и намерение

**00-01:** седеж на възглавница или стол, стъпала на пода. Ръцете почиват върху бедрата. Очите остават отворени или се затварят по избор.

> „Добре дошли. През този час ви каня да се вслушвате в себе си. Всяко движение е предложение. Можете да го намалите, да го пропуснете или да си починете. Изберете положение, в което дишате свободно.“

**01-03:** насочи вниманието към опората под тялото, звуците и допира на дрехите. Остави две паузи от около 30 секунди.

> „Забележете къде тялото среща опората. Усетете стъпалата или седалището. Огледайте спокойно пространството. Не е необходимо веднага да се почувствате отпуснати.“

**03-05:** предложи кратко намерение и около минута тишина.

> „Попитайте се: от какво имам нужда днес? Може би от движение, от тишина или от малко повече мекота. Изберете една дума и я оставете да ви придружава.“

## 05-10 • Наблюдение на естественото дишане

**05-06:** една длан върху корема или двете върху бедрата. **06-08:** наблюдение на няколко удобни вдишвания и издишвания с паузи между подсказките. **08-10:** самостоятелно наблюдение, после отваряне на очите.

> „Усетете как дъхът идва и си отива. Оставете го с удобна дълбочина и собствен ритъм. Може да забележите леко движение под дланта. Ако мисъл ви отведе другаде, върнете вниманието към следващото издишване.“

**Вариант:** ако вниманието към дишането създава напрежение, участникът гледа неподвижен предмет или усеща стъпалата. В тази последователност дъхът не се задържа и не се ускорява.

**10-20 МИН. • МЕКО РАЗДВИЖВАНЕ**

# Събуждане на движението

Запази спокойно темпо. Движенията остават в удобен обхват. Демонстрирай първо, после остави време за няколко повторения. Преминаването към пода е по избор.

## 10-12 • Длани, рамене и поглед

В седеж: отваряне и затваряне на дланите 6 пъти; малки кръгове с китките; повдигане и отпускане на раменете 4 пъти. После 4 бавни кръга с раменете назад. Завършете с по 2 малки завъртания на погледа наляво и надясно, без накланяне на главата назад.

> „Оставете движението да бъде малко. Проверете дали челюстта може да омекне и раменете да се върнат в удобно положение.“

## 12-14 • Странично удължаване в седеж

Една длан върху бедрото или седалката. Другата ръка се повдига само до удобна височина. Направете малък наклон встрани, без завъртане напред. Върнете се в средата. По 3 повторения на страна, след това кратка пауза.

> „Потърсете пространство отстрани на тялото. Дишайте свободно. Върнете се по-рано, ако опъването стане неприятно.“

## 14-17 • Котка и крава с малък обхват

По избор преминете на четири опори: длани под раменете, колене под таза, одеяло под коленете. С вдишване леко отворете гърдите, без дълбоко извиване на кръста; с издишване меко закръглете гърба. 6-8 бавни цикъла, след това неутрален гръб и почивка.

**На стол:** длани върху бедрата, леко отваряне на гръдния кош и меко закръгляне. Този вариант е удобен при чувствителни китки или колене.

> „Нека дъхът предложи темпото. Движението може да бъде почти незабележимо. Изследвайте как се чувствате днес.“

## 17-20 • Опора за гърба и преход към стоеж

От седеж на стабилен стол поставете стъпалата под коленете. Удължете гърба и направете малък наклон напред от таза, с длани върху бедрата. Върнете се 3-4 пъти. После се изправете с помощта на стола, ако е нужно, и останете близо до опората. Участниците на пода преминават към стоеж по удобния за тях начин, без бързане.

**Думи за прехода:** „Изправете се постепенно. Ако предпочитате, останете седнали и продължете с движенията на ръцете и горната част на тялото.“

**20-35 МИН. • СПОКОЙНА ПРАКТИКА В СТОЕЖ**

# Движение с вътрешна опора

Столът остава наблизо. Демонстрирай вариант с опора. По време на задържанията участниците продължават да дишат и могат да излязат от позата по всяко време.

## 20-23 • Планина и движение на ръцете

Стъпала приблизително на ширината на таза, колене свободни. Усетете равномерна опора. При вдишване ръцете се повдигат напред или встрани до удобна височина; при издишване се връщат надолу. 4-6 цикъла с кратки паузи. При нужда едната ръка остава върху стола.

> „Усетете пода под стъпалата. Изберете височина на ръцете, при която раменете остават свободни. Можете да бъдете стабилни и без да се стягате силно.“

## 23-27 • Половин навеждане с опора

Застанете срещу стол, стабилно опрян до стена, с длани върху облегалката. Отстъпете малко назад. С леко свити колене наклонете тялото от таза, като оставите гърба удължен и главата в продължението му. Задръжте 2-3 удобни дъха. Приближете се и се върнете в стоеж. Повторете 3 пъти; между повторенията почивайте.

**По-лек вариант:** длани върху стената на височината на гърдите и съвсем малък наклон. Не отпускайте главата надолу и не търсете максимално разтягане.

## 27-32 • Къса разкрачена стойка с опора

Поставете едната ръка върху стабилния стол. Стъпете с единия крак леко назад, като запазите ширина между стъпалата. Петата отзад може да е повдигната. Меко сгънете предното коляно по посоката на пръстите, после се върнете. По 3 малки движения и кратко задържане за 2 дъха на страна. Повторете само ако е удобно; останалото време е за почивка и смяна.

**Алтернатива:** останете със стъпала на ширината на таза и прехвърляйте тежестта леко от единия към другия крак, държейки опората.

> „Намалете крачката, ако балансът се променя. Опората е част от практиката. Удобното дишане е по-важно от дълбочината на движението.“

## 32-35 • Събиране и почивка

Върнете се в неутрален стоеж. Направете 4 бавни повдигания на петите, с две ръце върху опората, или останете седнали и движете глезените. Седнете за последната минута. Забележете пулса, температурата и контакта с пода.

**35-43 МИН. • ДВИЖЕНИЯ НА ПОДА**

# Постепенно забавяне

Покани участниците да легнат по гръб със свити колене и стъпала на постелката. Ако това положение е неудобно, избират легеж настрани с възглавница или седеж на стол. При бременност позицията се адаптира предварително; продължителният легеж по гръб може да не е подходящ. [1]

## 35-37 • Настаняване и опора

Остави време за плавно слизане на пода и за възглавница под главата, ако е нужна. Ръцете почиват удобно. Без упражнения през първите няколко дъха.

> „Усетете къде постелката ви подкрепя. Подредете възглавницата и краката така, че да можете да останете без усилие. Винаги можете да смените положението.“

## 37-39 • Малко движение на таза

От легеж със свити колене направете съвсем малко накланяне на таза, като кръстът леко се приближава към постелката, после се връща в неутрално положение. 6-8 бавни повторения. Не повдигайте таза в мост и не притискайте насила гърба.

**На стол:** малко преместване на тежестта върху седалището напред и назад, при свободни рамене.

## 39-41 • Плъзгане на петата

Плъзнете едната пета бавно напред, само докъдето е удобно, после я върнете. Редувайте краката, по 3 пъти на страна. Стъпалото остава в контакт с пода, а тазът спокоен. При напрежение в кръста намалете обхвата или починете.

**На стол:** плъзнете единия крак малко напред и обратно, без да заключвате коляното.

## 41-43 • Избор на положение за почивка

Спрете движенията. Изберете легеж по гръб с опора под коленете, легеж настрани с възглавница или удобен седеж. Одеялото е по избор. Не настоявай за пълна неподвижност или затворени очи.

> „Намерете положение, в което можете да си починете. Може да останете със свити колене, да се обърнете настрани или да седнете. През следващите минути ще ви водя с кратки думи и паузи.“

**Темпо за преподавателя:** не добавяй нови упражнения, ако групата приключи по-рано. Използвай оставащото време за удобен преход и почивка.

**43-55 МИН. • ВОДЕНА МЕДИТАЦИЯ**

# Завръщане към себе си

Чети бавно, с естествен глас. Паузите са част от практиката. Остави очите по избор отворени. Ако се появи тревожност, предложи оглеждане на стаята, усещане на опората или прекъсване на практиката.

## 43-45 • Настаняване

„Усетете положението, което сте избрали. Забележете опората под тялото и въздуха върху кожата. Позволете на дишането да остане естествено. Не е нужно да създавате определено усещане.“

Пауза около 40 секунди; кратка проверка за удобство, после още около 40 секунди тишина.

## 45-49 • Внимание към тялото

„Насочете вниманието към стъпалата. Може да усетите топлина, прохлада, допир или нищо особено. Всичко това е достатъчно. Забележете подбедриците, коленете и бедрата. Оставете ги в опората, която сте избрали.“

Пауза около 45 секунди.

„Забележете таза, корема и гърба. После ръцете, раменете и лицето. Ако е приятно, оставете челюстта леко да се отпусне. Можете да се раздвижите и да намерите по-удобно положение.“

Пауза около 45 секунди. После покани участниците да усетят тялото като цяло и остави тишина до 49-ата минута.

## 49-52 • Образ по избор

„Ако ви е приятно да си представяте образи, помислете за тихо място с отворен прозорец. През него влиза мека светлина. Има място да седнете, без да бързате. Можете да оставите задачите за малко и просто да бъдете тук.“

Пауза около 45 секунди.

„Ако образът не ви допада, върнете се към звуците в стаята. Мислите могат да идват и да си отиват. При всяко забелязване имате възможност отново да усетите опората.“

Остави тишина до 52-рата минута.

## 52-55 • Тиха почивка

„През следващите минути ще останем в тишина. Можете мислено да си кажете: „Давам си време. Чувам тялото си. Мога да избера следващата малка стъпка.““

Остави около 2 минути тишина. В края кажи: „Забележете отново стаята около вас.“ Изчакай до 55-ата минута, без да бързаш с изправянето.

**55-60 МИН. • ЗАВЪРШВАНЕ**

# Малка стъпка за деня

## 55-57 • Връщане към движение

„Усетете отново звуците и температурата в стаята. Раздвижете пръстите на ръцете и краката. Ако очите са затворени, отворете ги, когато сте готови. Дайте си време да се огледате.“

От легеж покани участниците първо да се обърнат на удобната страна, да починат и после да се повдигнат с помощта на ръцете. Могат да останат легнали или седнали. Не ги изправяй рязко.

## 57-59 • Личен въпрос

„Какво забелязвате сега? Може да има промяна, а може усещането да е същото. Не е нужно да го оценявате. Попитайте се: какъв малък жест на грижа мога да направя за себе си днес?“

Остави около минута за размисъл. Споделянето е по желание и може да бъде само една дума. Не тълкувай преживяванията на участниците и не настоявай за емоционално разкриване.

## 59-60 • Финални думи

„Благодаря ви за времето и вниманието. Можете да се връщате към тази грижа и извън постелката: с един удобен дъх, с кратка пауза, с движение, което ви е приятно. Нека следващата ви крачка бъде с внимание към вас самите.“

**Практика за вкъщи - 3 минути, отделно от класа:**
1 минута: усетете стъпалата и опората.
1 минута: наблюдавайте естествения дъх или звуците.
1 минута: изберете един малък жест на грижа за деня.

**За преподавателя:** адаптирай сценария към групата и собствената си подготовка. „Завръщане“ е метафора. Програмата не обещава лечение или определено духовно преживяване.

## Източници за безопасността

[1] NCCIH, *Yoga: Effectiveness and Safety*. Общи насоки за начинаещи, адаптиране при бременност и здравословни ограничения.
nccih.nih.gov/health/yoga-effectiveness-and-safety

[2] MedlinePlus, *Yoga for health*. Постепенно натоварване, подходящи варианти и спиране при болка или умора.
medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000876.htm

Проверени на 17 ноември 2026 г. Източниците подкрепят общите насоки; последователността и текстът за водене са създадени за този клас.