



ВЕДМІДЬ

Сила, піклування, мудрість, терпіння,
хоробрість.

Уяви, що Ти – ведмежа в барлозі.

- Ліктями та ногами розширюй межі барлогу.
- Розімни ніжки, розвертаючи стопи назовні – як клишоногий ведмідь, а потім спираючись на їхню внутрішню частину.
- Ось ведмежа прокинулося від сну й обережно протирає очі, потім торкається тіла й говорить із ним: вітаю, моя голова, вітаю, моя шиє, вітаю, мої плечі! Робить потягусі спочатку по черзі руками, потім – ногами.
- Вимов на видиху звук М-М-М-М-М-М.



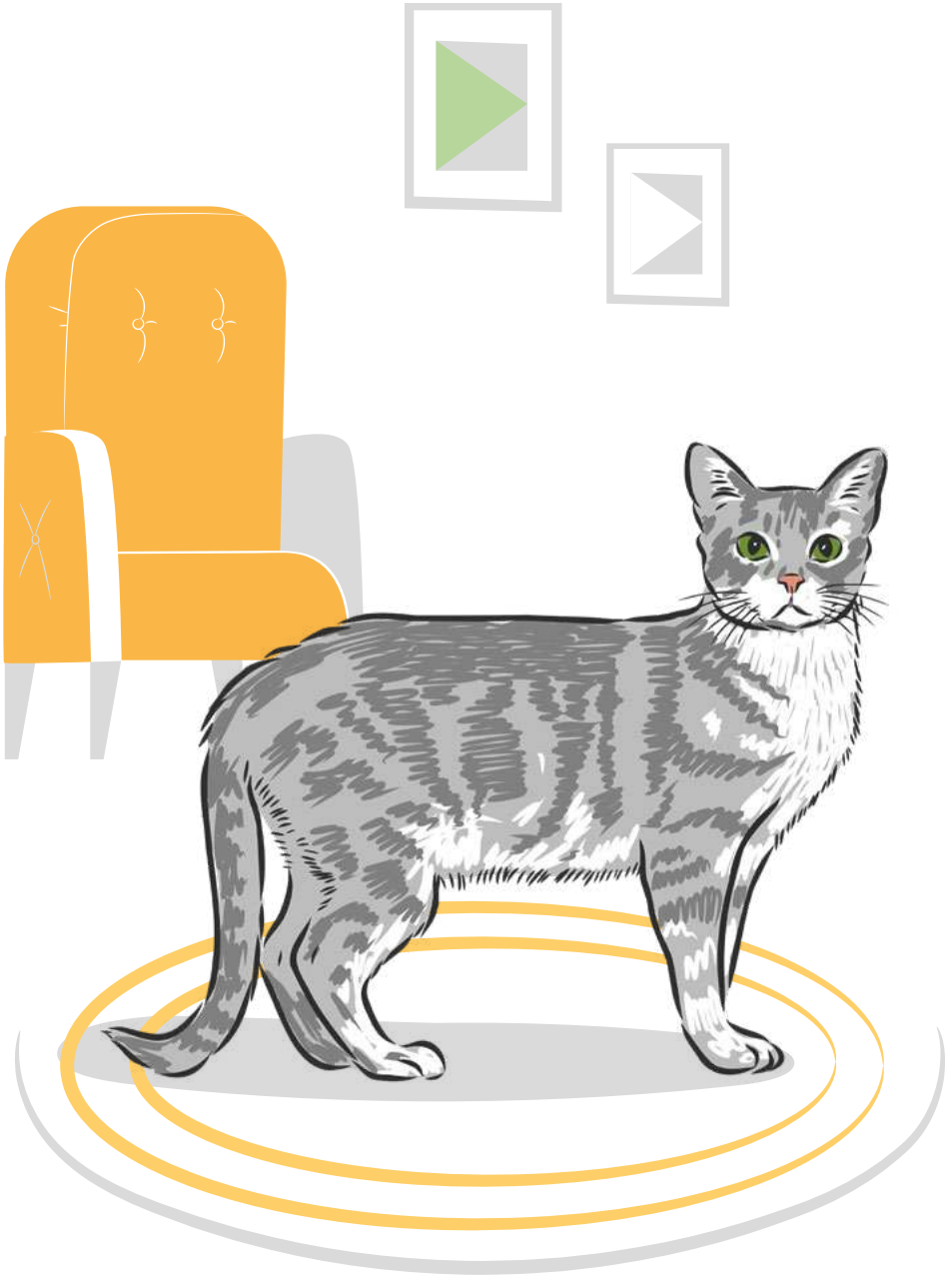


СОБАКА

Вірність, радість, дружба,
нюх, витривалість.

- Стріпніся як собака, що виходить із води.
- Покажи зуби, погарчи.
- Повиляй хвостиком.
- Скажи ГР-Р-Р-Р-Р-Р.





КІТ

Хитрість, грація, пластичність,
ніжність, незалежність, спокій, м'якість,
грайливість.

- Вигни спину, потягнися, порухай м'якою лапкою.
- Стисни пальці в кулак, а потім розправ із силою, як кішка – пазурі. Напруж пазурі й сховай їх.
- Зробити вдих, а на видиху проспівай НЯ-В-У-У-У-У-У.

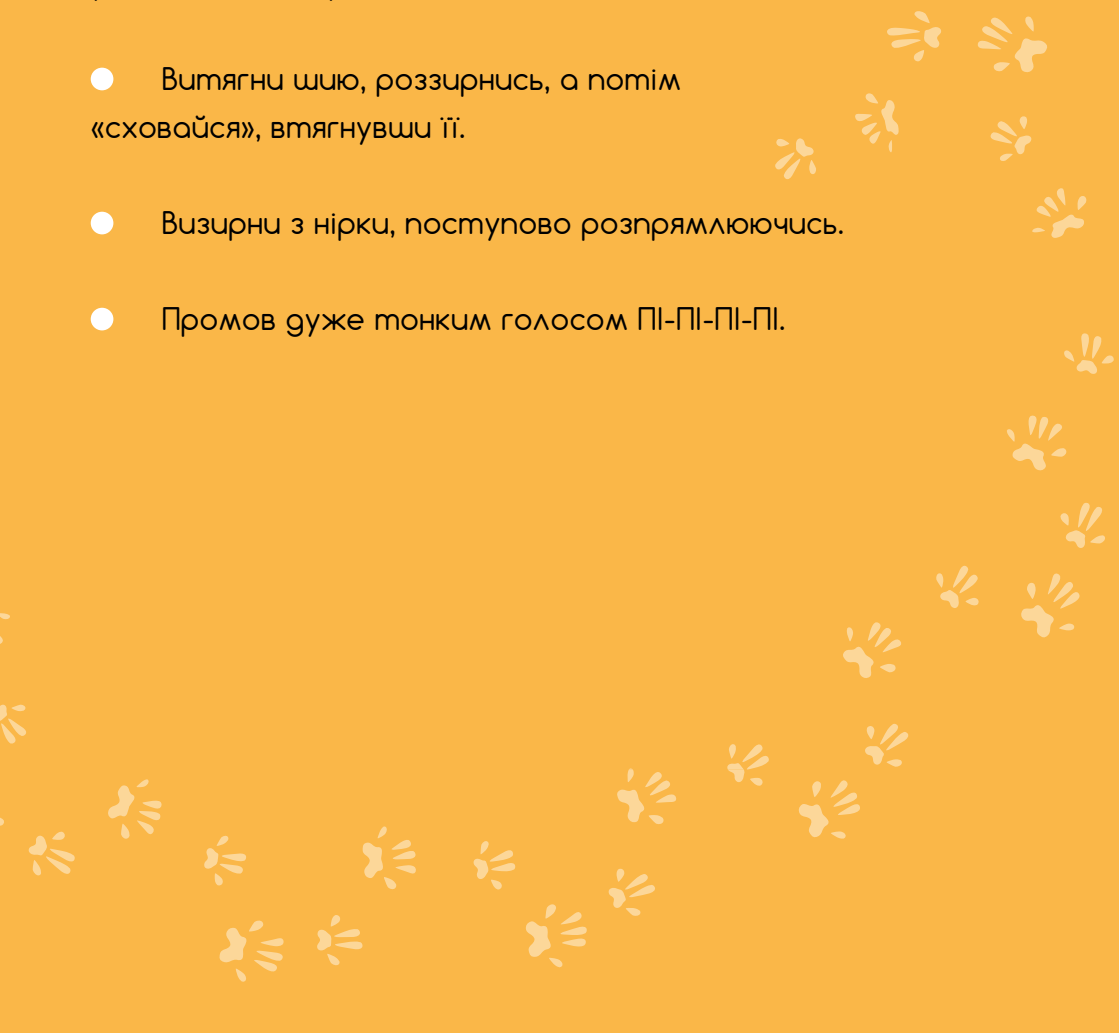




МИШЕНЯ

**Швидкість, можливість сховатися в нірку,
хитрість, здатність бути тихим.**

- Стиснись, обійми себе руками, щоб уміститися в нірці.
- Витягни шию, роззирнись, а потім «сховайся», втягнувши її.
- Визирни з нірки, поступово розпрямлюючись.
- Промов дуже тонким голосом ПІ-ПІ-ПІ-ПІ.



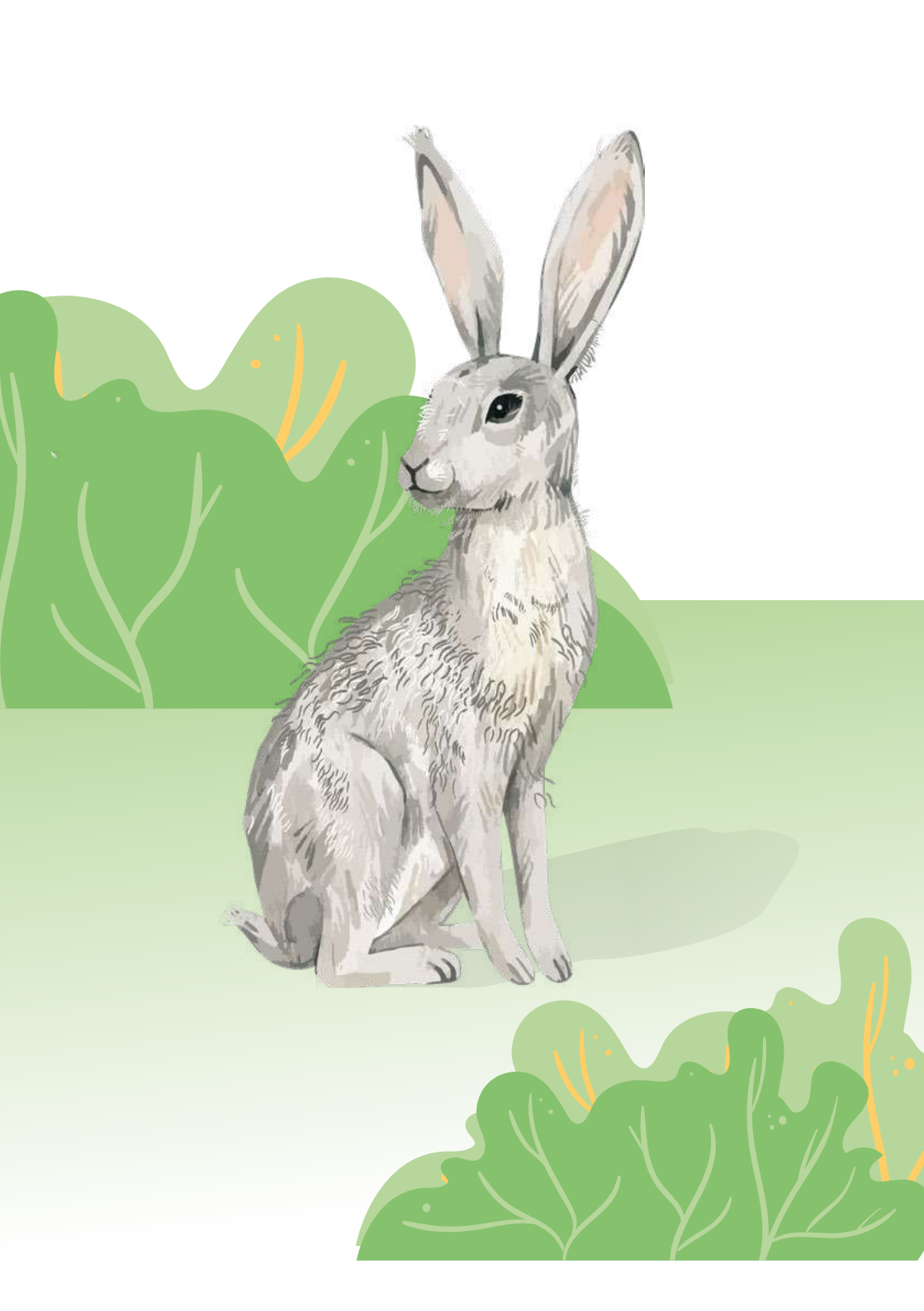


ЛЕВ



Гідність, сила, спокій,
захист, гучний голос, краса.

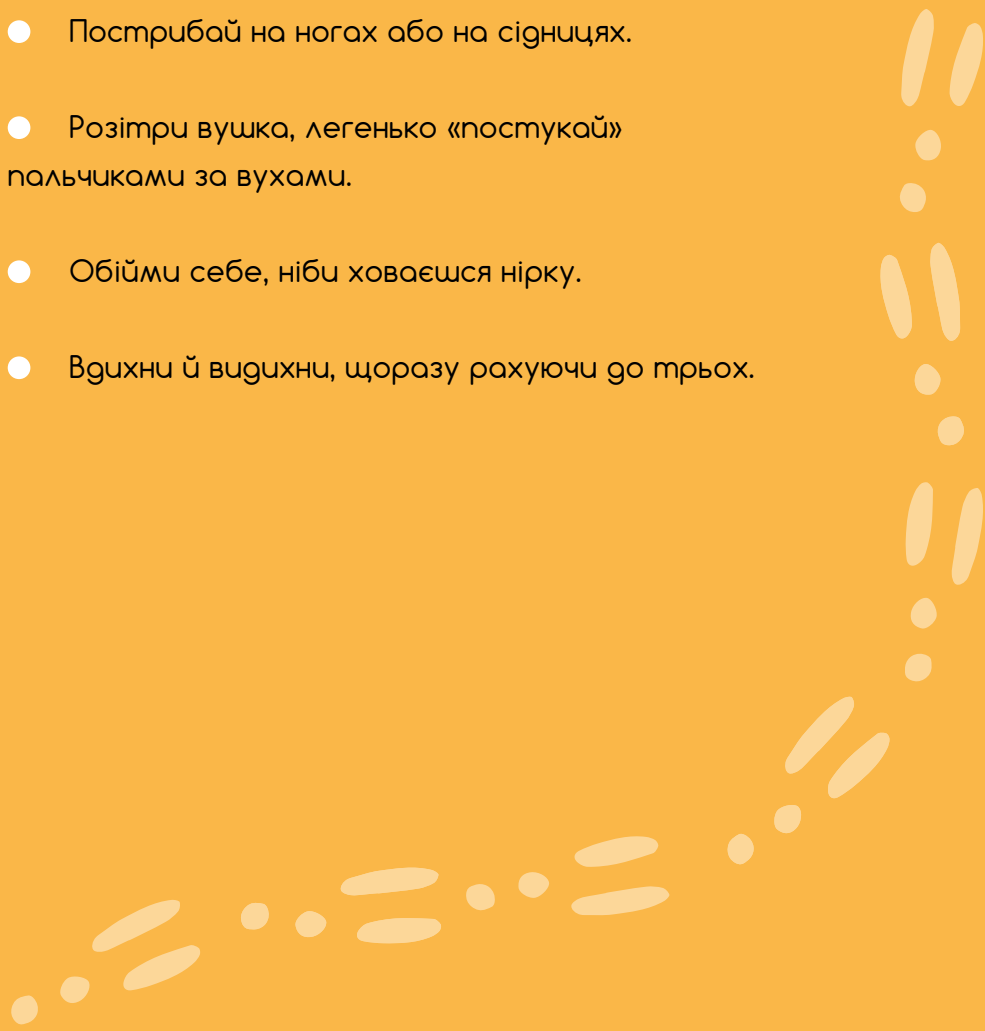
- Сядь, наче лев, коли він розслаблений і дивиться на свій прайд.
- Відкрий широко рот, позіхни, гиркни.
- Повільно роззирнися, оглядаючи свої володіння.
- Сядь, як король чи королева.
- Неквалливо потягнися всім тілом.
- Рикай Р-Р-Р-Р-Р-Р або 3-3-3-3-3, якщо не вимовляєш «р».

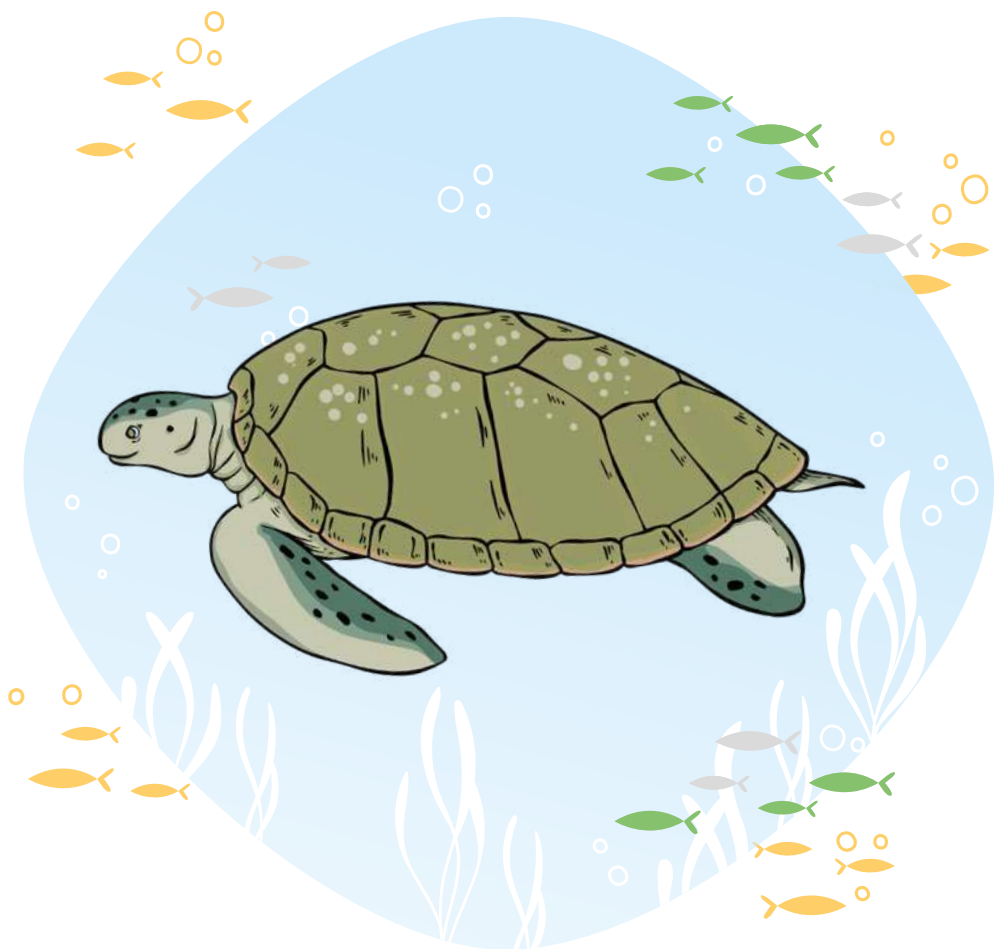


ЗАЄЦЬ

Прудкість, кмітливість, адаптація,
здатність зачатися, дружба.

- Постукай ногами та руками по столу та по підлозі.
- Пострибай на ногах або на сідницях.
- Розітри вушка, легенько «постукай» пальчиками за вухами.
- Обійми себе, ніби ховаєшся нірку.
- Вдихни й видихни, щоразу рахуючи до трьох.





ЧЕРЕПАХА

Власна швидкість, захист, витримка, терпіння, можливість завжди бути вдома, здатність уповільнитись для виконання завдання, уміння зловити хвилю (про морську черепаху).

- Проведи руками по тілу, ляж на спину, покачайся на «панцирі».
- Уяви, що натягуєш панцир. Може він навіть на блискавці – застебни її.
- Сховай голову в панцир, а потім сильно витягни її вперед.
- Видихни, вдихни й затамуй подих на 1-2 секунди. Потім – видих і повільний вдих.
- Утвори пальцями та долонями обох рук по «човнику», розслаблено їх зігнувши. Тримай праву руку біля рота, а ліву – на животі. На видиху опускай праву руку до живота, а вдихаючи, знову підводь до рота. Зроби так 2-3 рази.





ЯЩІРКА

Прудкість, прийняття швидких рішень, уміння відпустити непотрібне, відновлення, здатність хутко шмигнути чи завмерти.

- Завмри, напруж м'язи, а потім розслабся, ніби відпочиваєш на нагрітому сонечком камені.
- Покажи язика, витягнувши його чимдалі, а потім сховай.
- Зроби повільний видих, затамуй подих, а потім вдихни. Зроби 2-3 цикли такого дихання.





ЇЖАК

Захист, недоступність, здатність дати відсіч, дбайливість.

- Роби кілочка лівою рукою: торкнися великим пальцем до мізинця, потім – до безіменного пальця, середнього, великого. Повтори у зворотній послідовності. Зроби кілька разів. Тепер повтори з заплющеними очима.

- Зроби руками вправу «дім – їжак – замок».

Послідовність рухів та положення такі.

1) Пальці та долоні обох рук склади трикутником, як дах будинку: пальці торкаються одне одного подушечками.

2) Кисті рук тримай у тому ж положенні трикутника.

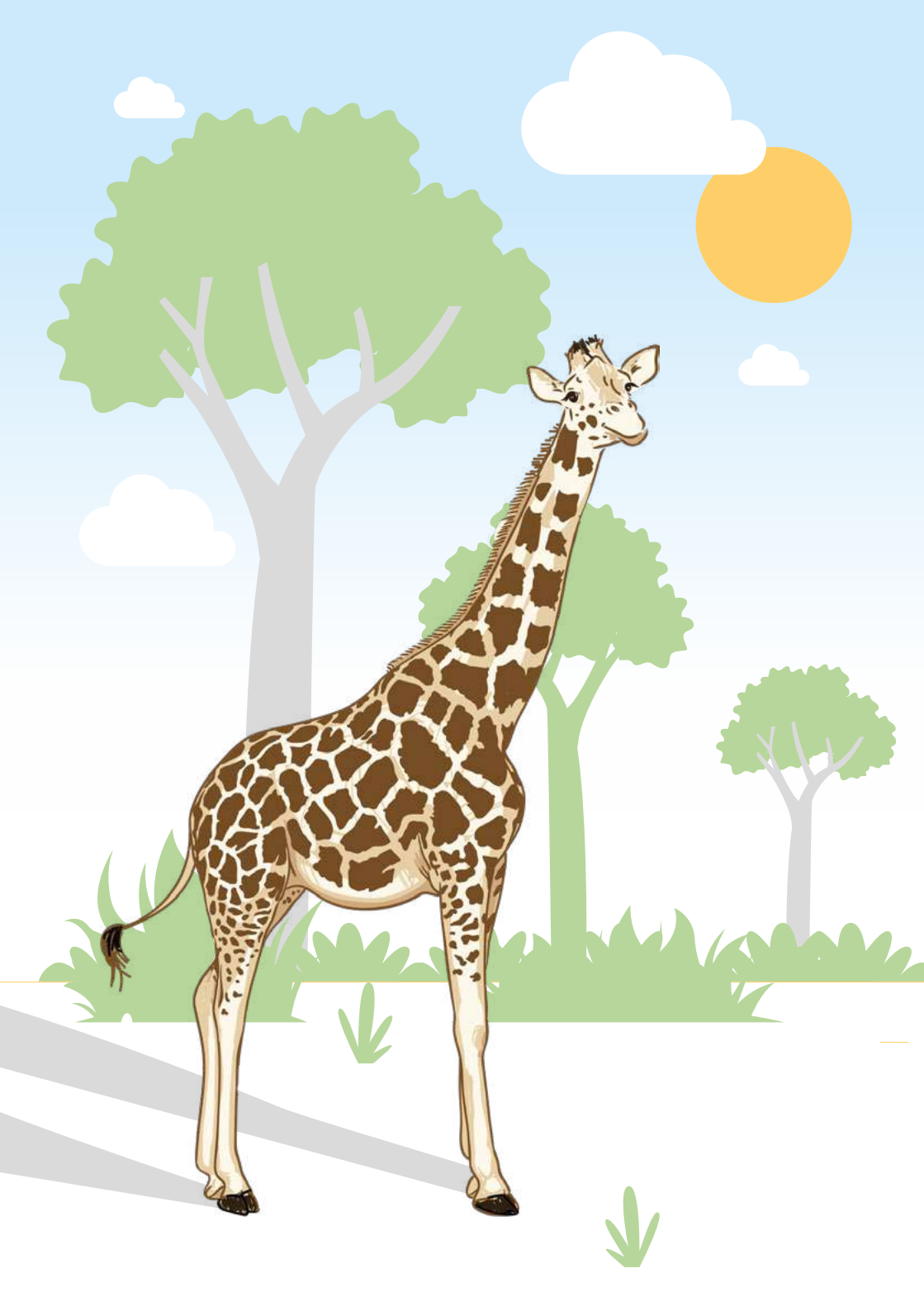
Зісковзни прямими пальцями з подушечок до основи, схрестивши їх (тепер вони один між іншим), щоб утворилися «голочки їжака».

3) Зігни пальці й стули долоні, утворивши «замок».

- Вдихаючи, згорнися в клубочок як їжак і відчуй себе колючою кулькою. На видиху розгорнися.

- Прозвучи як їжак, звуками ПШ-ПШ-ПШ-ПШ-ПШ чи ПФ-ПФ-ПФ-ПФ.

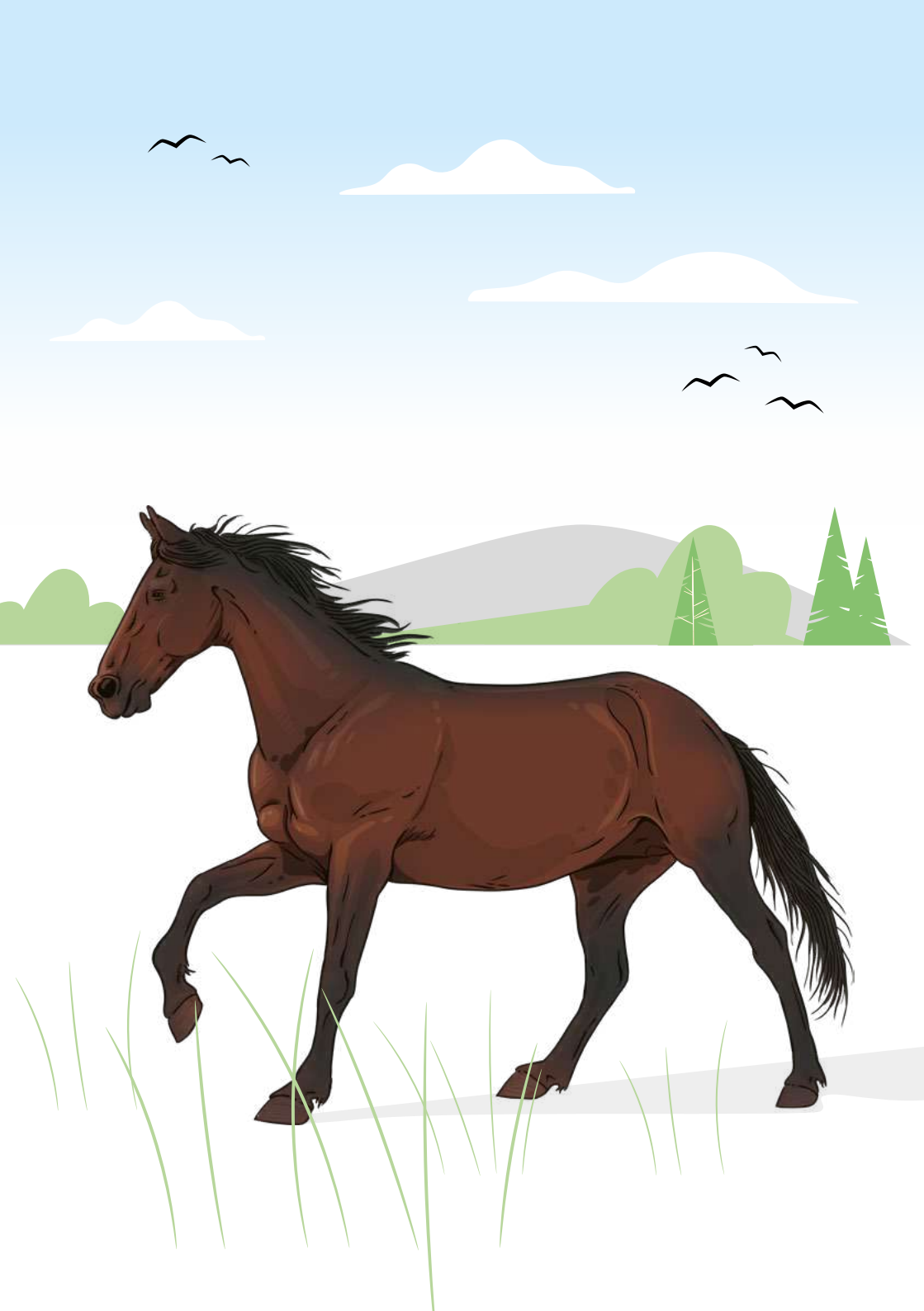




ЖИРАФ

Можливість поглянути на ситуацію згори, дотягнутися до мрії, спокій, далекоглядність.

- Витягни шию, приклади руку до очей і роззирнися. Знайди якийсь об'єкт віддалік і скажи: «Дивлюся далеко, бачу далеко. Легко дивлюсь у майбутнє».
- Викрикну слово, ніби хочеш докричатися до місяця. Або гмухни так, ніби хочеш подихом передати привіт.

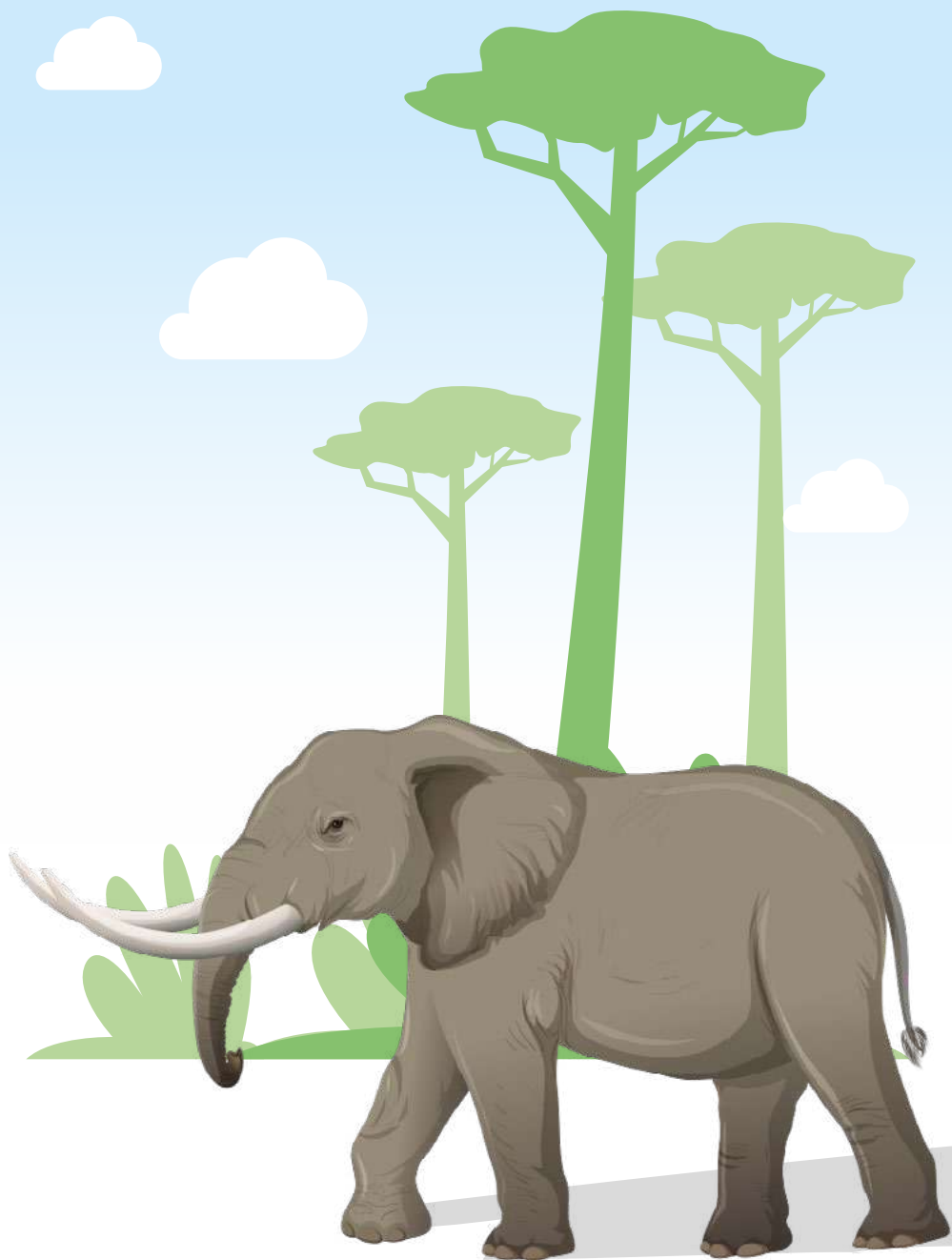


КІНЬ

Сила, витривалість, швидкість, гідність,
свобода, краса, вірність, співпраця,
подолання перешкод.

- Ти – кінь. Побий одним копитом, потім іншим.
Відстукай ритм тупоту одночасно руками та стопами.
Ритм обирай не швидший за серцебиття.
- Поцокай, як коник.
- Дай команду: ТПРУ-У-У-У.





СЛОН

Сила, пам'ять, доброта, турбота, розум, шляхетність, гра, здатність захистити себе.

- Зручно сядь і погупай п'ятками, вигукуючи в такт «тук – тук -тук -тук». Тепер твердо зіприся на всю стопу. Уяви, що вона фломастер чи пензлик, і намалюй на підлозі квадрат одночасно обома стопами.
- Випростай праву руку й приклади до правої щоки: це буде хобот. Малюй рукою вісімку й протруби голосом У-У-У-У.





СОВА



Мудрість, спокій, вміння прийняти правильне рішення, здатність бачити більше ніж інші.

- Обережно протри очі, ніби після сну. Коли ми трохи натискаємо на очні яблука із зовнішнього боку, то впливаємо на серцево-судинну систему.
- Права рука стискає ліве плече, повертай голову справа наліво зі звуком ПУ-ГУ. А потім – в інший бік.





ОРЕЛ



**Сила, мудрість, гострий погляд,
шляхетність, можливість оглянути
всю ситуацію згори, відчуття власної
гідності.**

- Обійми себе руками: поклади ліву руку на праве плече, а праву – на ліве. Зроби вдих і на видиху розправ руки, як крила, та повільно рухай тулубом у різні боки, ніби летиш. Якщо є можливість, рухайся з розправленими крилами, наче ловиш вітер. Стеж за тим, щоб не опускати голову.
- Стисни в кулак всі крім великого пальці однієї руки. Такими ж пальцями іншої обхопи цей кулак, а великі пальці склади трикутничком, спрямованим угору. Повільно малюй горизонтальну «вісімку» (уяви, що цифра 8 лежить перед тобою). Стеж за малюванням, дивлячись крізь трикутничок великих пальців. При цьому повільно вдихай і видихай. Можеш промовляти на кожен виток: «я спокійна\спокійний, я сповнена\сповнений сил».







МАВПА

**Мінливість, радість, турбота, сила,
розум, веселоці, адаптивність.**


- Займімося мімікою! Здивуйся – насупся – зрадій – розлютися – м'яко посміхнися (для групового заняття – посміхніться одне одному). Так завдяки «тренуванню» м'язи обличчя оживатимуть, а відтак оживатимуть і справжні емоції.
- Відчуй кожен палець своїх ніг. Спробуй порухати тільки великим. А тепер – великий палець угору, а решта – вниз. Це можна робити одночасно обома ногами.
- Постукай по грудній клітині зі словом Я-Я-Я-Я-Я.





ЛЕБІДЬ

**Краса, грація, ніжність, турбота, кохання,
вірність.**

- Витягни шию вперед і поплескай зігнутими в ліктях руками, наче крилами. Випни грудну клітку та шию й потягнись угору.
 - Поважно поводи головою праворуч-ліворуч. Стріпнися від води й причепури «пір'ячко» пальцями.
 - Потруси хвостиком.
- 

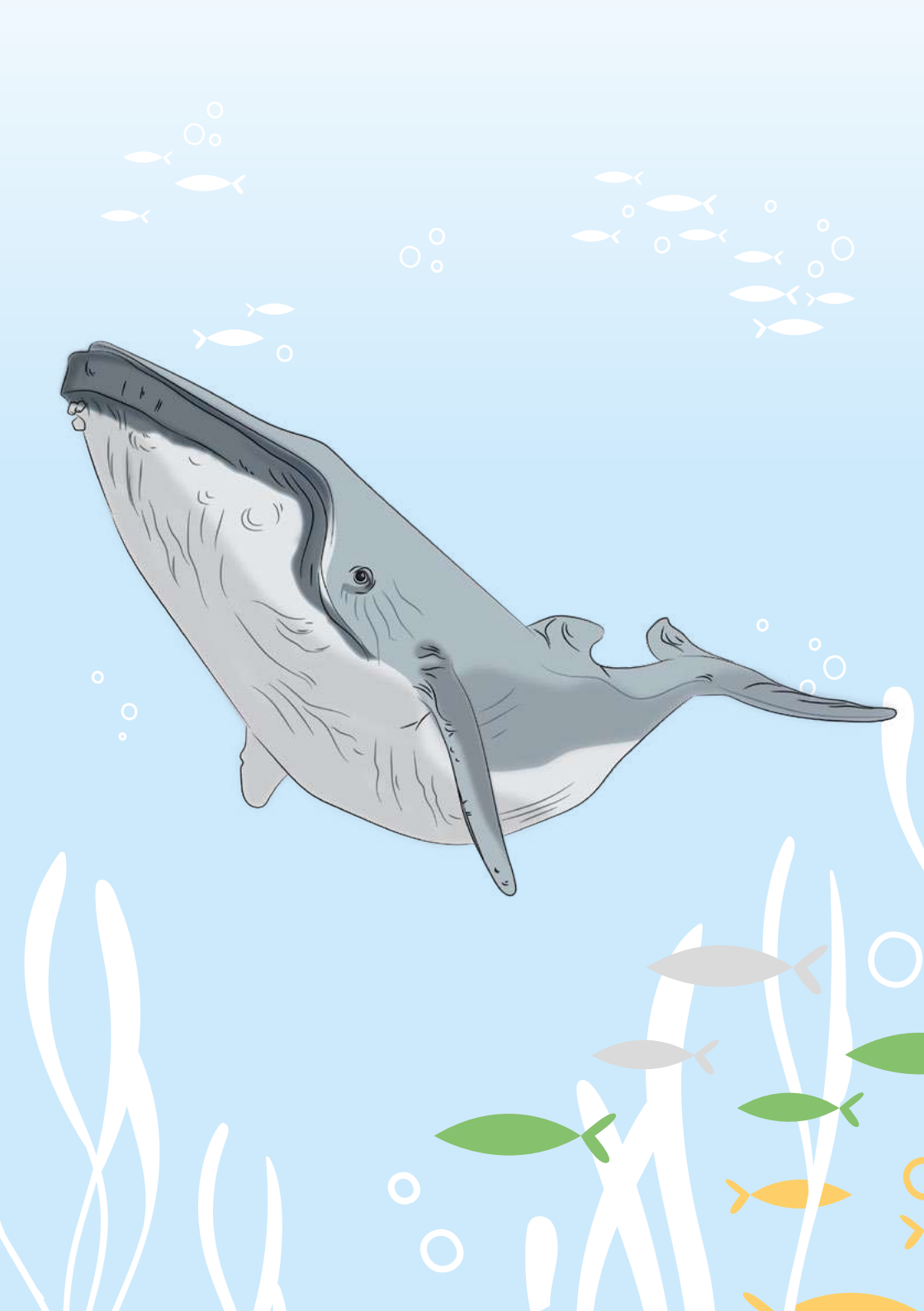




КОЛІБРІ

**Радість, краса, мініатюрність,
швидкість, унікальність.**

- Ти – пташка в затишному гніздечку. Повільно розправ свої крила. Які вони? Зосередься на своєму диханні й відчуй, як із кожним вдихом та видихом крила стають дедалі сильнішими. Який Ти зараз птах?
- Зводь та розводь лопатки: розправ плечі – і спина одразу вирівнюється, а потім зведи плечі вперед – і відчуєш, що зсутулишся.
- Швидко-швидко махай кистями, розпруживши долоні.
- Уривчасто й швидко вдихай-видихай і рахуй до 10.

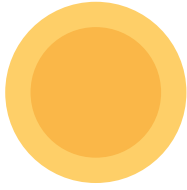


КИТ

**Сила, тонкий слух, вияв свого голосу,
турбота, міць.**

- Роби вдих і видих струменем повітря через стиснутий кулак, наче робиш фонтан. Зроби 2-3 таких видихи.
- Підстав руки під струмінь і різко стисни кулак, щоб із нього випорснув фонтанчик води.
- Надуй щоки, а потім поперекочуй повітря з однієї до іншої щоки.
- Говори, розтягуючи склади.





ДЕЛЬФІН

Грайливість, вірність, розум, інтуїція,
дружба, турбота, унікальність.

- Зробити рух головою, ніби проходиш через горлечко светра. Уяви, що Ти – дельфін, який вистрибує з води. Напруж усі м'язи, замружся від сонця, в потім «стрибни» у воду та розслабся.
- Пригадай фотографії писочків дельфінів. У них дуже чарівні усмішки, правда ж? Усміхнися як дельфін.
- Спробуй вигукувати високий-високий звук І-І-І-І, наче розмовляєш із кимось.

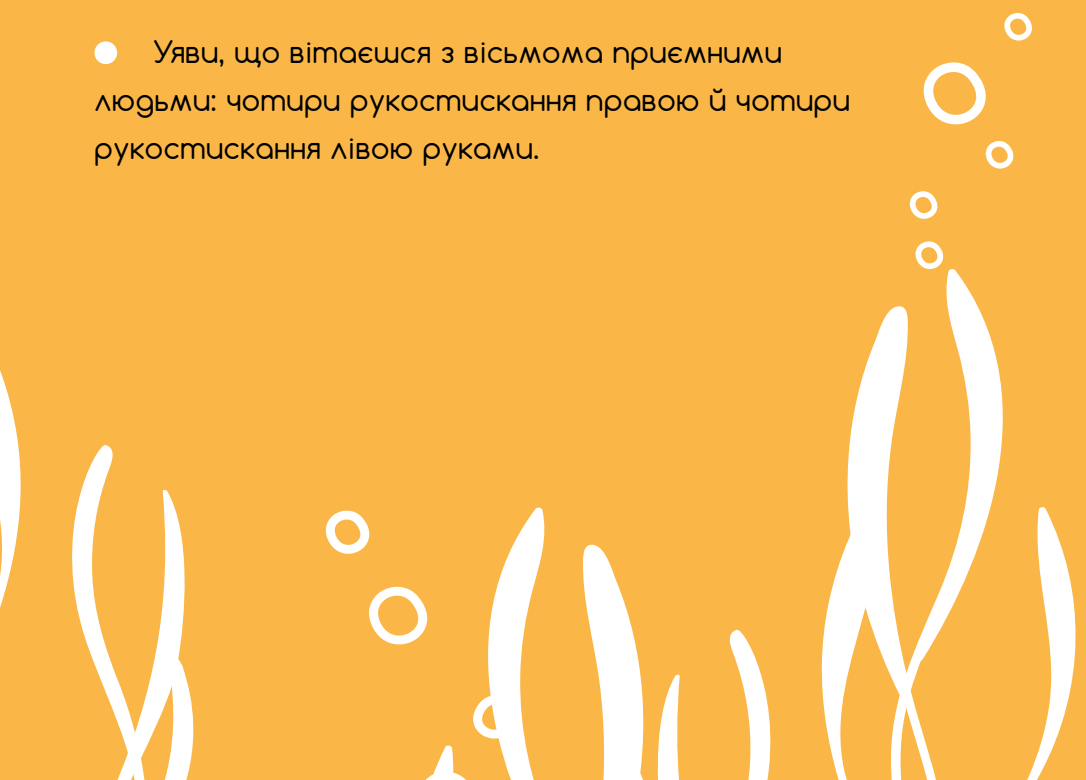


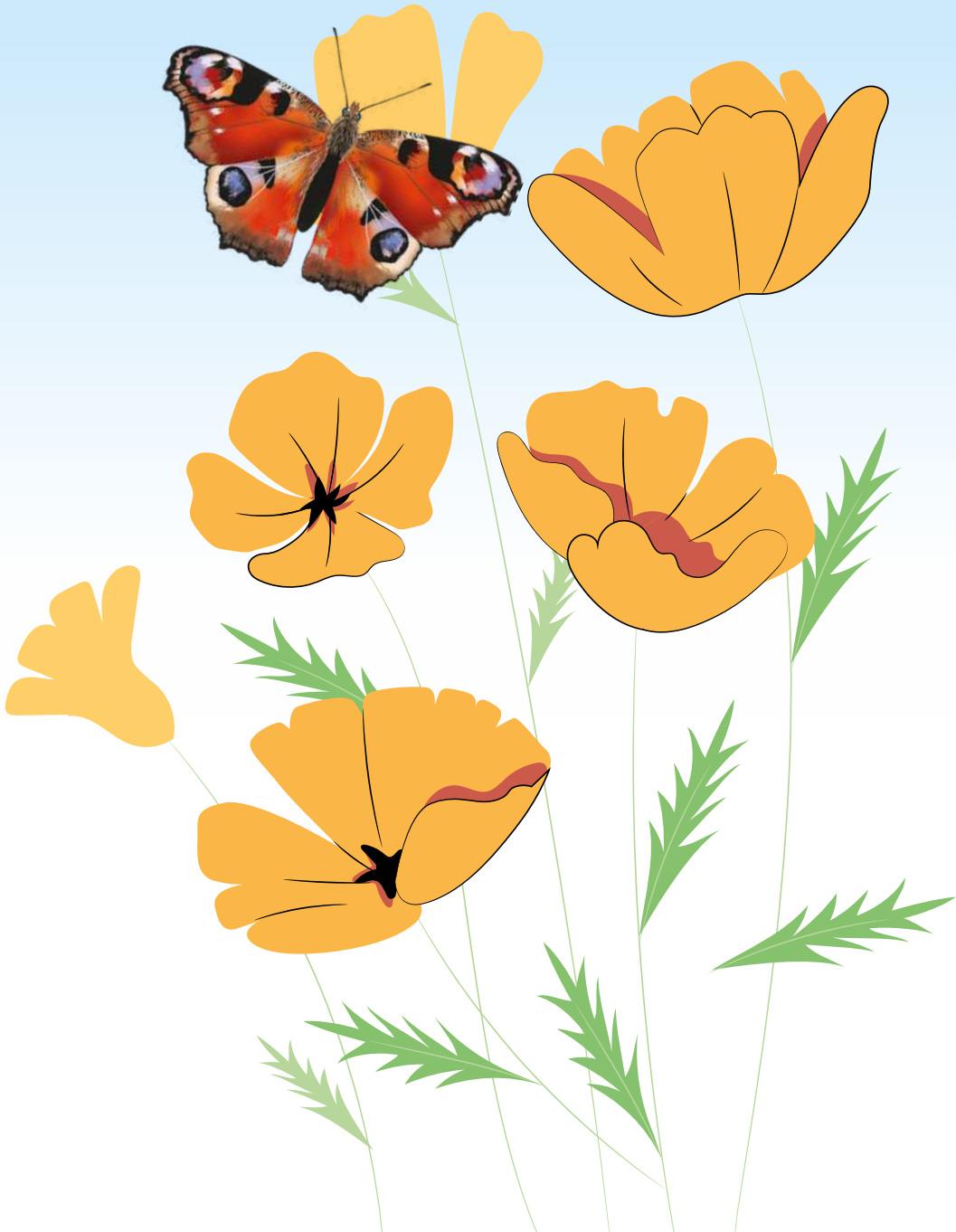


ВОСЬМИНІГ

Уміння пристосовуватися, адаптуватися, захищати себе; здатність багато встигати, можливість простягнути всім «руки».

- На вдиху розчепір пальці на руках, напруж їх, а потім зі звуком «ф-у-у-у-х» збери в кулачок.
- Зроби так само з пальцями ніг.
- Уяви, що вітаєшся з вісьмома приємними людьми: чотири рукоштовнання правою й чотири рукоштовнання лівою руками.





МЕТЕЛИК

Легкість, краса, швидкість, радість,
трансформація, натхнення.

- Вправа «обійми метелика»: схрести руки й простукай плечі зі словами «я молодець, мені все вдається!».
- Схрести руки й уяви, що метелик перелітає з місця на місце в тілі. Те місце, куди перелітає метелик, тепліє та розпружується.
- Вдихни й видихни так м'яко, ніби дмеш на пір'їнку.





БДЖОЛА

Відповідальність, відчуття власної ролі та покликання, вміння довести розпочате до кінця, здатність до самозахисту та роботи в команді; працьовитість, корисність.

- Сидячи, на вдиху обійми себе руками, а на видиху розкрий руки, як крильця, і встань, помахавши ними.
- Спробуй із такими крильцями перелітати з місця на місце.
- Прозвучи як бджілка: БДЖ-Ж-Ж-Ж.





МУРАШКА

**Відчуття власної сили, працьовитість,
уміння бути в команді, цілеспрямованість.**

- Уяви, що перед Тобою лежить великий вантаж. Присядь навпочіпки, напруж м'язи, зроби вдих і на видиху ривком підійми його над собою. Пронеси цю ношу пару кроків (м'язи дуже напружені), а потім кинь його з гучним видихом, розслабивши всі м'язи. Скажи: «я можу впоратися з будь-яким вантажем та складнощами!».







ДЕРЕВО

**Сила життя, відчуття коріння, стовбура,
стійкість, краса, рух до сонця.**

- Перетворись на дерево чи якусь іншу рослину. Відчуй своє міцне коріння, що завжди тримається за життя, завжди володіє власною силою. Відчуй сильний стовбур, який може витримати будь-які вітри. Відчуй свою голову як прекрасну крону чи чарівну квітку. Пройди увагою ці місця: коріння – стовбур – квітка. Вони – стійкість і краса. Відчуй ще раз, як корені тримаються за силу життя. Чи є дерева або квіти зараз поруч? Які?
- Уяви, що стоїш на м'якій зеленій теплій траві. Вдихаючи, втягни пальцями ніг в себе свіжість, силу землі.
- Потягнися головою вгору, співаючи власне ім'я. Як воно співається? Яка його «пісня»?

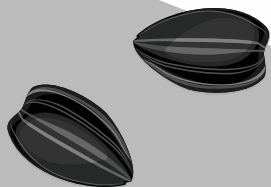


КВІТКА

**Радість, краса, натхнення, ніжність,
сила, коріння.**

- Уяви, що стоїш на м'якій зеленій теплій траві. Вдихаючи, втягни пальцями ніг у себе свіжість, силу землі.
- Торкнися голови й уяви, що вона перетворюється на бутон. Що це за квітка? Потягнися головою вгору, ніби голівка квітки.
- Вклади відчуття цієї квітки в грудну клітку. Повністю заповни себе її натхненною красою, силою, ароматом.





НАСІННИНА

Надія, відчуття сили, плани, мрії,
здатність дочекатися сприятливих
обставин.

- Згорнися в клубочок, а потім почни повільно зводитися, ніби проростаючи крізь землю, високо-високо.
- Видих – вдих – видих – і піднімай високо руки.
- Вдихни аромат квітки, дмухни на кульбабу.





ДІМ

Захист, тіло, кордони, родина, безпека.

- Перший дім людини – це її тіло. Проведи руками по грудній клітці, животу, ногах. Боки (там, де можеш дістати), спина – це стіни будинку. Погладь себе по голові, то – дах. Відчуй, який міцний фундамент: поворуши стопами ніг, посовай ними по підлозі. Прикрий очі руками: ти всередині свого будиночка. Відведи руки: Ти виглядаєш із його вікон. Чи потрібно щось прибрати у Твоєму домі? Підведи руку над головою, а коли опускатимеш їх уздовж тіла, уявляй, що прибираєш порохотягом усе сміття, всю напругу, весь смуток і хвороби. А коли пройдеш уздовж усього тіла, струсни руками, щоб «викинути» сміття.
- Підійми руки над головою, ніби то дах, і скажи «Я в хатці».





МАЯК

Стійкість, вірність, спокій, витримка, сяйливість.

- Відчуй, що Ти маяк. Стань чи сядь стійко. Де всередині Тебе знаходиться ліхтарик, що завжди буде світити й показувати всім дорогу?
- Відчуй себе стійким маяком. Його фундамент – на березі або у воді, але він стоїть непохитно. Твоє серце чи голова – це світло маяка, а тулуб – стіни. Маяк може витримати будь-який шторм, будь-який вітер. А його світло ніколи не згасає.



МІСТ

Стійкість, витримка, надія, опора,
здатність з'єднувати, налагоджувати
зв'язки.

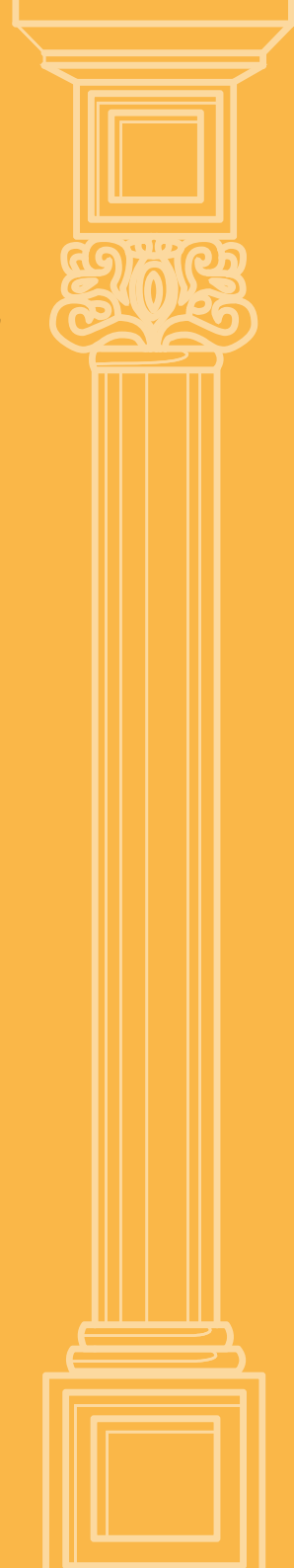
- Розстав широко ноги, але так, щоб стояти стійко й урівноважено. Уяви, що біля лівої ноги – минуле, біля правої ноги – майбутнє. Ти – справжній міст. Перенеси вагу тіла на ліву ногу й поміркуй: що найбільше цінуєш? Перенеси вагу на праву ногу й поміркуй: про що мрієш? А тепер поклади руки на живіт, зроби вдих і видих та зведи ноги. Відчуй, як стійко стоїш!

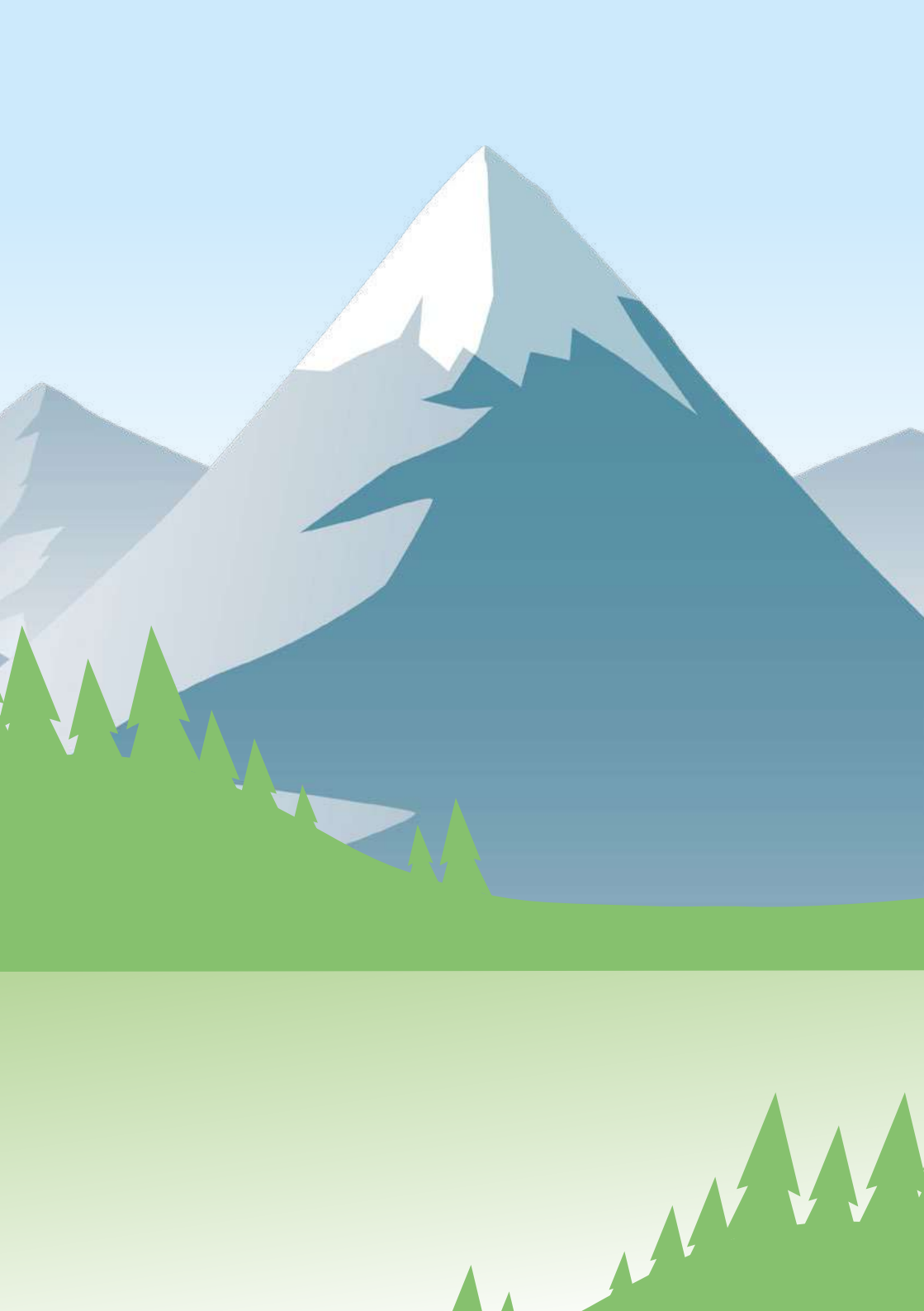


ПАЛАЦ

Краса, творчість, радість, гра,
сила, авторитетність, зв'язок
із історією.

- Уяви себе дивовижним палацом.
Торкаючись себе, скажи, де в Тебе балкон,
вікно, двері, вежі. У палаці живе король чи
королева? Уяви, що Ти – та королівська
особа, яка живе в тілі-палаці.
- Доторкнися до себе, допасовуючи на
своє місце кожен цеглинка палацу.
- Простим жестом (чи пантомімою)
створи руками кордон, фортецю чи
огорожу навколо себе зі звуком
«ФУ-У-УХ!».



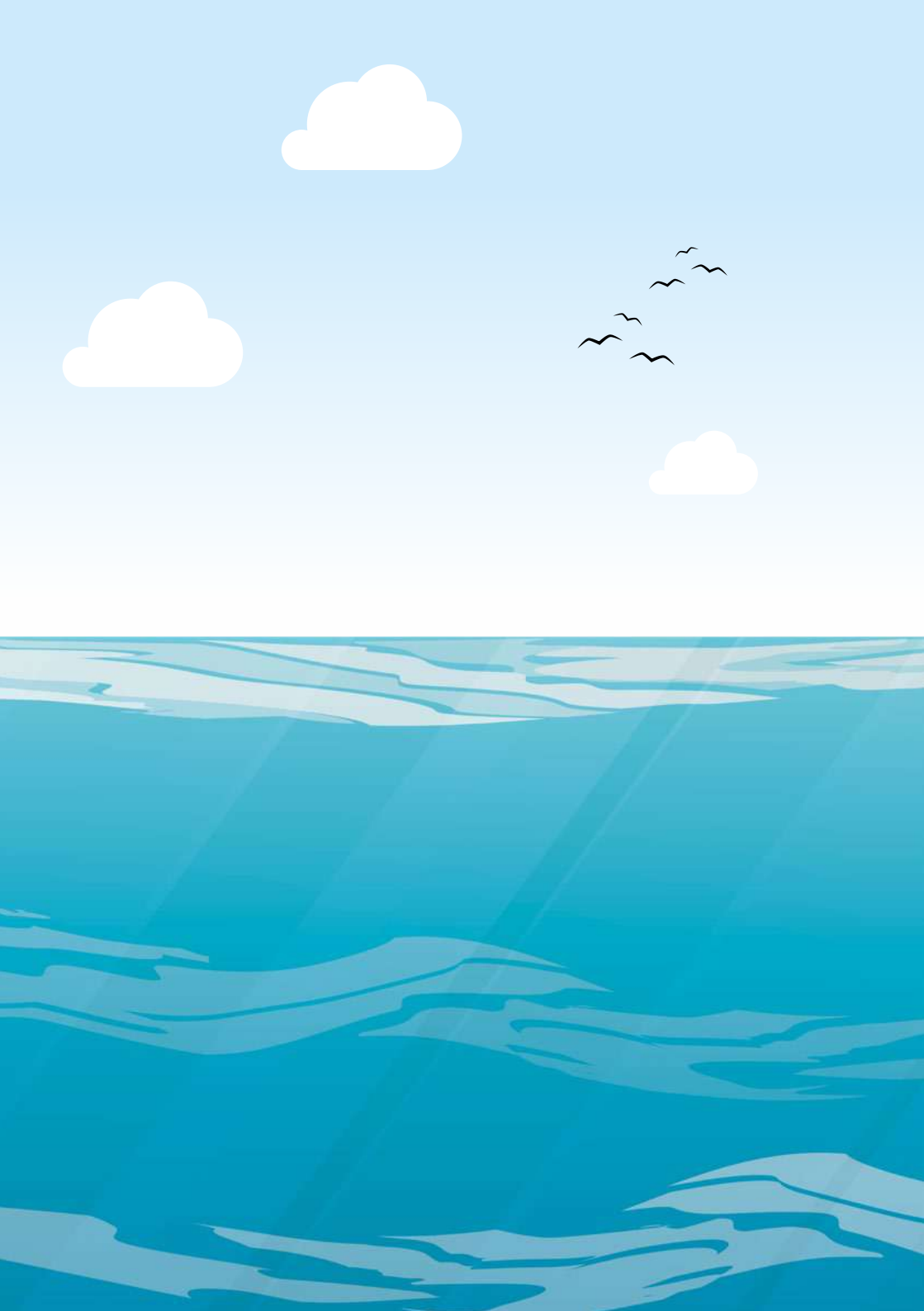


ГОРА

**Сила, міць, стійкість, певність
у подоланні будь-яких перешкод.**

- Як Ти уявляєш: Ти – гора, чи перед Тобою – гора? Якщо Ти – гора, то міцна, сильна, висока, дуже стійка. Жодний вітер не зможе Тебе зрушити з місця. Жодна проблема не зможе збити з ніг. Відчуй свою силу!
- Якщо Ти уявляєш гору перед собою, то продовж речення: «Коли я бачу перед собою гору, я _____» (легко на неї сходжу; обійду її, стоятиму в розпачі біля підніжжя)».
- Також гору можна сприймати як перешкоду. У такому разі запитай себе: «Що мені допоможе зайти на її верхівку?». Уяви, що Ти вже на самісінькій маківці гори й закріпи там особистий прапор! Ти можеш долати будь-які гори.





МОРЕ

**Сила, здатність бути різним,
можливість розчиняти в собі.**

● Уяви перед собою море. «Торкнися» його пальцем ноги, відчуй цей доторк. Тепер «увійди» в нього по коліна. Воно тепле та розслаблююче. Зроби ще крок і увійди у лагідну воду по пояс, відчуй, як вода зігріває. Наступний крок – по груди. Відчуй, як вода обіймає все Твоє тіло.

А тепер уяви, що лягаєш на воду, і вона збайливо тримає Тебе. Ти можеш розслабити всі м'язи. Якщо зараз сидиш, похитайся, ніби від хвиль. Відчуй, як вода розчиняє всю напругу.

Вдих: відхилися назад; видих – гойднися вперед.



СОНЦЕ

Тепло, сяйливість, активність, сила,
яскраве проявлення та необмежений
контакт з усіма, впевненість, ясність.

- Уяви, що на Тебе сів сонячний зайчик. Спробуй його впіймати: торкнись долонею там, де він зараз «сидить». Відчуй, як місце, на яке він сідає, стає теплішим. Проведи це тепло по всьому тілу.
- Відчуй, як стоїш під теплим ніжним сонечком.





ВЕСЕЛКА

**Краса, барвистість радість, натхнення,
захищеність.**

- Повільним рухом голови намалюй над собою веселку.
- Приклади руки до потилиці, трішки вище місця, де шия «приєднується» до голови. А тепер дуже повільно та ніжно рухай шкірою голови вгору та вниз.
- Уяви, що бачиш веселку. Скажи ВА-У-У-У!

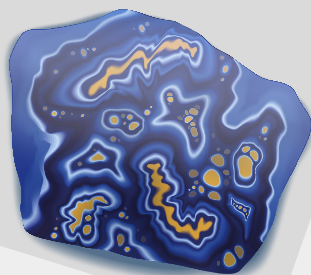
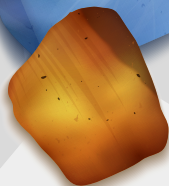
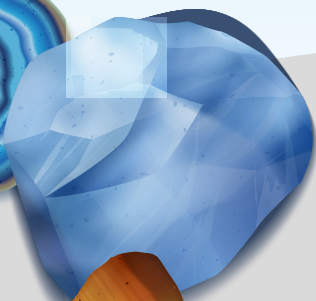
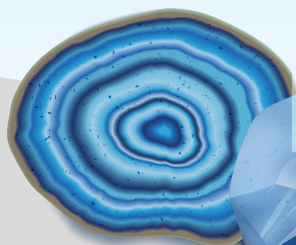


The background is a solid orange color. In the upper left corner, there are several white snowflake icons of various sizes and designs. In the upper right and middle sections, there are several white raindrop icons of various sizes, some appearing to fall from the top right towards the center.

СНІГ ТА ДОЩ

**Краса, прохолода та охолодження,
унікальність кожної сніжинки \ краплі,
легкість.**

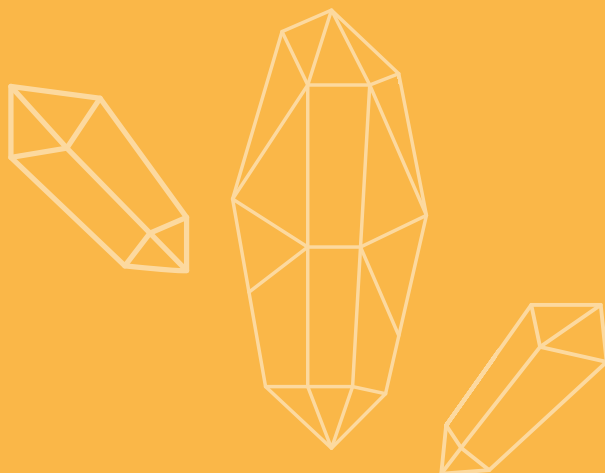
- Потупай ногами. Уяви, що Твої ноги – це дощ. Спочатку йде дуже слабкий дощ із сонцем та веселкою. Потім він посилюється, і Ти тупаєш гучніше. Ще сильніше – злива! Ти вже тарабаниш! І ось вже дощ слабшає.
- Постукай пальцями по всьому тілу, ніби то краплі дощу падають на Тебе.
- Уяви, що стаєш крижинкою: замерзаєш, а потім танеш під сонцем.



САМОЦВІТ

Краса, унікальність, стійкість,
упевненість, надійність, усвідомлення
власного значення та цінності своїх
властивостей.

- Застигни, ніби Ти – камінь. Відчуй, наскільки Ти щільний, твердий. Усі м'язи напружені. Який Ти камінь?
Тепер потрусись трішки, наче Ти желе на тарілці. Ти солодке желе?
І ось Ти – повітря. Стань безмежно легким, у Тобі немає ані краплі напруги.
Повертайся в себе: для цього торкнися всіх частин тіла.
- Який Ти унікальний дорогоцінний камінь?







ЯНГОЛ

**Допомога, підтримка, любов, доброта,
сила, турбота, уважність, чистота,
осяйність.**

- Зроби вправу «обійми ангела»: поклади одну руку собі на плече. Уяви над собою купол, що сяє. Поклади другу руку на грудну клітку зі словами «я в безпеці».
- Заплющ очі та уяви, як Тебе обіймають невидимі ангели. А тепер уяви звук шурхотіння їхніх крил. На що схожий цей звук? Правда, дихання стає глибшим і Ти відчуваєшся в більшій безпеці?





ДРАКОН

**Усілякі фізичні здібності, швидкість,
гнучкість, сила, зв'язок із силами
природи, здоров'я, унікальність.**

- Уяви себе драконом, який вивергає вогонь. Який звук у Тебе асоціюється з вогнем? Глибоко вдихни й на видиху викрикну цей звук.
- Порухайся так, ніби повзеш по землі, потім – наче плаваєш, далі Ти літаєш у повітрі. А тепер повернись на землю: підстрибни й тупни стопами.
- «Зроби» собі хвіст дракона: сидючи, з'єднай ноги разом та і підведи їх над підлогою. Потримай кілька секунд. Розслаб «хвіст».



ЄДИНОРІГ

Шляхетність, творчість, несподівані сили, чари, краса, вишуканість, унікальність.

- Ти – унікальна істота. Якби Тобі було потрібно вигадати власного єдинорога, яким би він був?
- Підведи голову, і спробуй «рогом», що в Тебе на лобі, намалювати сонечко.
Чи маєш Ти крила? Зведи перед собою й розведи плечі, і тепер можеш помахати крилами.
Погоцай копитцями – потупай ногами.
Погладь себе по гриві – погладь по голові, розчісуючи пальцями волосся.
Що ще є у чарівного унікального єдинорога?