Jeśli nigdy przedtem nie próbowałeś się zrelaksować w ten sposób, na początku może ci się on wydać dość dziwny. **Po prostu wykonuj polecenia, a zaraz zobaczysz, że wszystko wyda ci się jak najbardziej naturalne.**

Rozluźnij ubranie albo załóż wygodny dres.

Zdejmij buty. Połóż się na plecach. Wyprostuj i rozsuń lekko nogi. Ręce wyprostowane leżą wzdłuż tułowia, środek dłoni dotyka podłogi…

Zamknij oczy i poczuj ... że twoje ciało dotyka podłogi ... naokoło słychać różne dźwięki ... dźwięki w sali ... słyszysz osoby znajdujące się w sali ... wsłuchaj się w te dźwięki…

Teraz skoncentruj się na następujących czynnościach:

Zrób głęboki **wdech nosem**. W czasie **wydychania powietrza ustami** pozwól ciału odprężyć się i wyprostować.

Zrób jeszcze jeden głęboki wdech. Niech długi wydech uwolni napięcie z twojego ciała. …

**Teraz rozluźnij mięśnie napinając je kolejno i „puszczając”…**

Wdech nosem…. Napnij mięśnie policzków i ust… mocno… jeszcze mocniej…policz do pięciu w myślach….wydech ustami…rozluźnij mięśnie

Wdech nosem…. Napnij mięśnie szczęki… mocno… jeszcze mocniej…policz do pięciu w myślach….wydech ustami…rozluźnij mięśnie

To samo zrób z mięśniami czoła…

ramion…
klatki piersiowej…

rąk…i dłoni…i palców…

pleców…

brzucha…

ud i podudzia….

pośladków…

łydek…i mięśnie wokół kostki…i stopy…i palce…

**Całe twoje ciało rozluźnia się.**

Teraz skoncentruj się na oddechu.

Twoje klatka piersiowa spokojnie podnosi się i opada w rytmie wdechu i wydechu…

Oddychasz…

Między jednym a drugim oddechem jest krótka przerwa…

Oddychasz, starasz się być coraz bardziej rozluźniony…

Przez całe twoje ciało od czubka głowy po końcówki palców, przesuwa się dość rozluźniająca fala…
Całe twoje ciało jest teraz odprężone. Czujesz tylko spokój i ukojenie.

Teraz pory w twoich stopach stają się większe. Twoje stopy są jak gąbki. Zanurzasz się w czystej, świeżej, orzeźwiającej wodzie.. Twoje ciało przepełnia ożywcza siła. Płynie do góry niczym w fontannie… Czujesz jak życiodajna woda przepływa kilkakrotnie przez Twoje ciało dając Ci energię i wypłukując wszelkie osady…

Teraz znów słyszysz dźwięki wokół siebie. Poruszasz delikatnie głową na boki.
Robisz głęboki wdech, siadasz z wyprostowanymi nogami, przeciągasz się, ziewasz i otwierasz oczy.
Budzisz się odprężony i odświeżony.