

Przyjmijcie wygodną pozycję... i zamknijcie oczy... zwróćcie uwagę na spokojny i naturalny oddech... za chwilę zaczniemy napinać poszczególne mięśnie... każde z napięć starajcie się utrzymać przez około 5 sekund... będę je wykonywał razem z wami i jednocześnie podawał instrukcje... zaczynamy...

Odczuj prawą rękę... (w rozumieniu całej kończyny górnej) zacznij ją powoli zginać w łokciu i napinaj biceps... utrzymaj to napięcie i odczuj wrażenia napięcia mięśni... 1, 2, 3, 4, 5... i teraz rozluźnij mięśnie, kładąc rękę na podłodze... odczuj ją ponownie, kiedy jest rozluźniona... odczuj lewą rękę... podobnie jak prawą zegnij w łokciu i napnij biceps... utrzymaj odczuwając napięte mięśnie licząc do 5... rozluźnij... i odczuj rękę rozluźnioną... Odczuj prawą dłoń leżącą z boku przy biodrze... zwiń ją w piąstkę i naciskaj nią o podłogę, starając się napiąć tylną część prawego ramienia... utrzymaj napięcie, licząc 1, 2, 3, 4, 5... rozluźnij... odczuj lewą dłoń... zwiń ją w piąstkę i naciskaj nią tak jak prawą... utrzymaj napięcie, licząc do 5... i rozluźnij... Ponownie odczuj prawą dłoń... zginaj ją ku dołowi, nieznacznie unosząc przedramię i napinaj mięśnie przedramienia... utrzymaj do 5... rozluźnij i powtórz to samo z lewą dłonią... odwróć prawą dłoń, tak aby grzbietem leżała na podłodze i zginaj ją ku górze... utrzymaj... rozluźnij... i powtórz to samo z lewą... Odczuj prawą stopę... staraj się ją zginać w kierunku twarzy, czyli grzbietowo... napnij mięśnie podudzia... utrzymuj, licząc do 5... i rozluźnij... wykonaj to samo ćwiczenie lewą stopą... wróć do stopy prawej i zginaj ją w kierunku podłogi, czyli podeszwowo... najpierw prawą... a potem lewą stopę...

Odczuj prawą nogę... napinaj mięśnie uda, starając się prostować nogę w kolanie... utrzymuj napięcie, licząc do 5... i rozluźnij ją... wykonaj to samo ćwiczenie z lewym udem... odczuj prawy pośladek... napnij go, tak aby w odczuwalny sposób prawe biodro się uniosło... utrzymaj, licząc do 5... i rozluźnij... powtórz to ćwiczenie z lewym pośladkiem...

Odczuj mięśnie brzucha... wykonując wdech, napnij je i odczuj ich twardość (dotykając dłonią)... utrzymaj, licząc do 5... i rozluźnij w fazie wydechu... powtórz to samo ćwiczenie raz jeszcze... odczuj plecy... napnij je, wspierając się na barkach i wyginając tułów w lekki łuk ku górze... utrzymaj, licząc do 5... i rozluźnij... powtórz to samo ćwiczenie raz jeszcze...

Odczuj mięśnie klatki piersiowej... wykonaj głęboki wdech... napnij mięśnie klatki piersiowej, licząc do 5... i wraz z wydechem rozluźnij... powtórz to samo ćwiczenie raz jeszcze...

Odczuj głowę... stopniowo naciskaj głowę o podłogę... napnij mięśnie szyi... utrzymaj napięcie, licząc do 5... rozluźnij... stopniowo skręcaj głowę w prawo, tak aby uchem dotknąć podłogi... utrzymaj napięcie lewej strony szyi... rozluźnij... wykonaj skręt w lewo... utrzymaj napięcie prawej strony... Odczuj mięśnie twarzy... staraj się zmarszczyć czoło... utrzymaj napięcie, licząc do 5... rozluźnij... zaciśnij powieki... utrzymaj napięcie... i rozluźnij... zaciśnij szczęki... utrzymaj napięcie mięśni żwaczy... rozluźnij... zaciśnij usta... utrzymaj napięcie policzków... rozluźnij... cofnij język, naciskając jego końcem podniebienie... utrzymaj napięcie... rozluźnij...

Pozostań w rozluźnieniu, przypominając sobie kolejność napinania i rozluźniania poszczególnych mięśni... tym razem nie napinaj ich... staraj się tylko odczuwać w nich całkowity brak napięcia... prawa ręka... lewa ręka... prawa noga... lewa noga... pośladki... brzuch... plecy... klatka piersiowa... głowa... twarz... Pozostań przez 30 sekund w całkowitym bezwładzie...

Następnie, będąc świadomym każdego ruchu, stopniowo krok po kroku, przy minimum napięcia, przejdź powoli do pozycji siedzącej... otwórz oczy i rozejrzyj się... dalej przejdź do pozycji stojącej... i wolno się przeciągnij, unosząc wysoko ręce nad głowę.