

## TRENING RELAKSACYJNY WEDŁUG RICHARDA LAZARUSA

Przyjmij wygodną pozycję w leżeniu na plecach i zamknij oczy... zwróć uwagę na całe leżące bezwładnie ciało... weź głęboki wdech... zatrzymaj go, licząc do 5... a następnie powoli wypuszczaj powietrze... powtórz to jeszcze raz... zwróć uwagę na pojawiające się odprężenie wewnętrzne... staraj się oddychać zupełnie swobodnie... ciało staje się odprężone i przyjemnie ociążałe... pozostań tak przez chwilę... teraz jesteś gotowy do relaksacji...

Teraz zacznij krok po kroku napinać całe ciało... staraj się napiąć wszystkie mięśnie począwszy od dłoni, mięśni rąk, stóp, nóg, zaciśnięcia mięśni twarzy, oczu, szczęk, całego tułowia... całe ciało jest mocno napięte... czujesz napięcie we wszystkich mięśniach... odczuwasz to napięcie... i powoli starasz się rozluźniać... aż do pełnego odprężenia i bezwładu... spróbuj odczuć przyjemny spokój i ciepło... odczuwasz ten spokój i zdajesz sobie sprawę z różnicy między napięciem a rozluźnieniem...

Teraz zwróć uwagę na oczy... otwórz je, skoncentruj się na jakimś punkcie... odczuwasz lekkie napięcie w mięśniach oczu... teraz je zamykasz... rozluźniasz mięśnie... odczuwasz różnicę między napięciem otwartych oczu a rozluźnieniem zamkniętych... powtórz to ćwiczenie raz jeszcze...

Teraz weź głęboki wdech przez nos... zatrzymaj powietrze w płucach licząc do 5 i odczuwając mięśnie klatki piersiowej i brzucha... wolno wypuść powietrze również przez nos... odczuwasz rozluźnianie się mięśni oddechowych... odczuwasz spokój i odprężenie... odczuwasz różnicę między zatrzymanym wdechem a spokojnie przepływającym oddechem.

Teraz odczuj czoło, lekko je napnij... odczuj to napięcie... rozluźnij... fala rozluźnienia przechodzi na skronie, powieki, nozdrza, policzki, szczękę... zauważ, że usta lekko rozchylają się i zuchwa opada niżej... odczuwasz mięśnie szyi... odczuwasz falę przyjemnego ciepła przesuwającego się wraz z rozluźnieniem...

Teraz odczuj brzuch... staraj się oddychać w taki sposób, aby wyraźnie odczuwać unoszenie się i opadanie brzucha... wykonuj to ćwiczenie bez wysiłku, naturalnie i swobodnie... odczuwasz w okolicy żołądka przyjemną falę ciepła... fala rozchodzi się na cały brzuch... na biodra... nogi... oraz na klatkę piersiową... plecy... ręce... rozluźnianie się coraz większych grup mięśniowych powoduje, że coraz intensywniej odczuwasz spokój wewnętrzny i radość, jaką daje odprężenie... staraj się zapamiętać ten stan...

W chwilach napięcia i zmęczenia staraj się znaleźć czas na powtórzenie tego krótkiego treningu relaksacyjnego... kiedy go będziesz powtarzał, zauważysz, że ciało i umysł odprężają się coraz lepiej... i w coraz krótszym czasie... powoli otwórz oczy i wróć do swoich