

1. Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?
A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan.
Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
2. To samo, tylko z lewą ręką.
3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już czujesz ulgę, mięśnie rozluźniły się.
4. To samo tylko z pięścią lewej ręki. A teraz odpocznij chwilę, leż i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.
5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.
Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek.
Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.
8. Naciśnij głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną Czoło jest już gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami.
Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, i odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Ułóż wargi tak jakby chciały powiedzieć »Och«
(lub zrób ryjek jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie”.