

Przyjmij wygodną pozycję. Możesz ułożyć się na plecach lub usiąść na krześle. Ważne jest, byś czuł się komfortowo i miał prosty kręgosłup. Przez chwilę skup się na swoim ciele. Przeskanuj je uwagę od czubka głowy do stóp, zauważając jakie obszary są zmęczone lub napięte.

Teraz przenieś uwagę na oddech. Oddychaj miarowo, spokojnie, **robiąc wdech i wydech przez nos**. Poczuj jak brzuch spokojnie się unosi przy wdechu i powoli opada podczas wydechu.

W czasie całego ćwiczenia pamiętaj o przeponowym oddechu. Ćwiczenie polega na tym że w trakcie robienia cichego, spokojnego wdechu będziemy jednocześnie napinać poszczególne części ciała i potem wstrzymać oddech oraz napięcie mięśniowe przez kilka sekund. Następnie wraz ze spokojnym wydechem rozluźniamy ciało. Najważniejsze jest to byś odczuł różnicę między stanem napięcia i rozluźnienia mięśni.

- Zacznij od stóp. Kiedy będziesz robić wdech, **podwiń palce** stóp pod siebie czując napięcie w podeszwach stóp. Teraz zrób wdech, napnij palce stóp i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 zrób wydech i rozluźnij ciało. Poczuj jak twoje stopy stają się zrelaksowane.
- Przenieś uwagę na swoje łydki. Z wdechem będziesz **dociskać mocno pięty do podłogi**, zadzierając palce stóp w stronę kolan, odczuwając napięcie w okolicach goleni i pracę mięśni łydek. Teraz zrób wdech, dociśnij pięty do podłogi i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i rozluźnij się z wydechem. Poczuj jak napięcie odpływa z twoich łydek.
- Skup się na udach. Robiąc wdech będziesz napinać mięśnie ud **ściskając mocno kolana**, tak jakbyś chciał utrzymać znajdujący się między nimi przedmiot i bardzo zależało ci, aby nie wypadł. Teraz zrób wdech, zaciśnij kolana i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1. Z wydechem rozluźnij mięśnie ud i odczuj rozluźnienie ud.
- Teraz odczuj swoje pośladki. Robiąc wdech **napnij pośladki i** wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 a następnie z wydechem rozluźnij się. Poczuj jak twoje pośladki rozluźniają się.
- Teraz przenieś uwagę do dolnych pleców. Przy wdechu będziesz **wyginać plecy w łuk cofając lekko biodra i odrywając lędźwie od podłogi**. Poczuj wówczas pracę (ale nie dyskomfort) mięśni odcinka lędźwiowego. Teraz zrób wdech, wygnij plecy i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i z wydechem rozluźnij się. Obserwuj doznania w dolnych plecach.
- Teraz przenieś uwagę do brzucha. Po wdechu będziesz **wciągać brzuch**, tak, by pępek zbliżył się do kręgosłupa. Teraz zrób wdech, wciągnij brzuch i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i z wydechem rozluźnij się. Odczuj pełnie rozluźnienie mięśni brzucha.
- Przenieś uwagę na klatkę piersiową. Będziesz tym razem robić wyjątkowo większy **wdech do klatki piersiowej**, by poczuć pracę mięśni międzyżebrowych, unoszących klatkę piersiową do góry i na boki. Teraz zrób wdech rozszerzając klatkę piersiową i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i z wydechem rozluźnij żebra.
- Teraz przenieś uwagę do górnych pleców. Robiąc wdech będziesz **ściągać łopatki i cofać barki** do tyłu. Teraz zrób wdech, ściągnij łopatki i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i rozluźnij się z wydechem.
- Teraz barki. Z wdechem uniesiesz **barki do góry**, w stronę uszu jak przy wzruszaniu ramionami. Teraz napnij barki, wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i rozluźnij się, pozwalając opaść luźno barkom.

- Przenieś uwagę do łokci. Będziesz **zginać ręce**, naciskając łokciami na podłogę lub zbliżając je do boków ciała, by poczuć napięcie mięśni ramion. Zrób wdech, dociśnij łokcie do ziemi i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 . z wydechem wyprostuj łokcie i poczuj rozluźnienie ramion.
- Odczuj dłonie. Z wdechem będziesz zaciskać **dłonie w pięści**. Zrób wdech, zaciśnij pięści i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 a następnie rozluźnij się. Obserwuj doznania w ciele w okolicach dłoni.
- Odczuj szyję. Robiąc wdech będziesz kierować delikatnie **głowę do przodu**, zbliżając brodę w stronę mostka. Teraz zrób wdech, skieruj brodę do mostka i wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i z wydechem rozluźnij się, poczuj jak napięcie odpływa z szyi.
- Przenieś uwagę na kark. Robiąc wdech będziesz delikatnie **odchyłać głowę do tyłu**, tak jakbyś spoglądał na sufit, skupiając się na napięciu w okolicy karku. Teraz zrób wdech, wstrzymaj oddech na 5-4-3-2-1 i z wydechem wróć do pozycji wyjściowej czując rozluźnienie karku i mięśni z tyłu głowy.
- Przenieś uwagę na twarz. Z wdechem **uniesiesz wysoko brwi**, czując jak twoje czoło się marszczy a mięśnie pod skórą się napinają. Teraz zrób wdech, zmarszcz czoło i wstrzymaj oddech przez 5-4-3-2-1, z wydechem rozluźnij się. Pozwól brwiom opaść i poczuj jak czoło staje się gładkie i zupełnie odprężone.
- Odczuj okolice nosa i oczu. Robiąc wdech zaciśniesz mocno **powieki, zmarszczysz nos** . Teraz zrób wdech, zaciśnij powieki i zmarszcz nos i odlicz: 5-4-3-2-1, następnie z wydechem rozluźnij się i poczuj jak wygładza się nos, odczuj odprężenie mięśni wokół oczu.
- Poczuj szczękę. Z wdechem **zaciśniesz zęby i cofniesz kąciki ust**, rozciągając twarz w grymasie podobnym do szerokiego uśmiechu. Teraz zrób wdech i poczuj jak napinają się policzki i mięśnie wokół ust. Wstrzymaj oddech i trzymaj to napięcie przez 5-4-3-2-1, z wydechem rozluźnij twarz i poczuj miękkość policzków i rozluźnienie mięśni wokół ust
- Odczuj język. Z wdechem Mocno **naciśniesz czubkiem języka na podniebienie** tuż za przednimi zębami, skupiając się na napięciu w ustach i pracy języka. Teraz zrób wdech, dociśnij język do podniebienia wstrzymaj na 5-4-3-2-1 po czym z wydechem rozluźnij język. Oddychaj spokojnie, cicho, miarowo. Poczuj jak całe ciało staje się coraz bardziej rozluźnione i spokojne.
- Na sam koniec **napniesz wszystkie partie ciała**, nad którymi pracowałeś. Poczynając od stóp, przez nogi, pośladki, plecy, barki, łokcie, dłonie, kark i twarz napniesz wszystkie mięśnie ciała. Teraz zrób wdech, napnij całe ciało i wstrzymaj oddech przez 5 sekund -4-3-2-1 rozluźnij się z wydechem. Pozwól całemu ciału w pełni się zrelaksować, odpuścić. Poczuj spokój i głębokie odprężenie. Ciało jest ciężkie, bezwładne, a mięśnie całkowicie rozluźnione.

Zapamiętując ten stan relaksu i spokoju w ciele i umyśle, zacznij powoli poruszać palcami dłoni i stóp. Jeśli leżysz, zegnij kolana i powoli przetocz się na prawy bok. Kiedy będziesz gotowy otwórz oczy. Relaksacja dobiegła końca.

Upewnij się, że zarówno wdech i wydech robisz przez nos. Po napięciu i rozluźnieniu poszczególnych partii ciała daj sobie czas na uspokojenie oddechu i obserwację efektu rozluźnienia w ciele.