

KOLORY TĘCZY

„Proponuję wam wyobrażenie sobie kolorów tęczy. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach. Zaczynaj od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę. Kolor czerwony.... przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pełen pomarańczy. Kolor pomarańczowy.... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty, jak słońce. Gorący, żółty, jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty, jak fontanna ciepła. Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski. Kolor żółty.... Stopniowo zmienia się w zieleń. Zielony, jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony, jak liść. Zielony, jak las. Jest ci dobrze. Czujesz się spokojny.... Powoli pojawia się i wypełnia cię kolor niebieski. Głęboki, piękny, spokojny, niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski.... I wreszcie pojawia się fiolet. Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je. A teraz policz od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy’. („Klucz do efektywności nauczania”, H. Hamer).

LOTNIA

Usiądź lub połącz się wygodnie, zamknij oczy (10 sekund). Przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Wyobraź sobie, że stoisz na łące, wysoko w górach. Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie. Wokół widać wiele szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory. Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej; nie widać nikogo. Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy. Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać. Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno. Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze. Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać. Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój. Wracasz ponownie do klasy, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy. („Relaks w nauczaniu”, H. Teml).

BIAŁY OBŁOCZEK

Usiądź lub połącz się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą. Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące. Leżysz tak, zupełnie odprężony i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok.15 sekund). Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny. Sam stań się małą, białą chmurką, zmień się w obłok. Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok.1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, przetrzyj dłonią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Wyspa

Usiądź lub połącz się wygodnie (ok.10 sekund), zamknij oczy, przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Znajdujesz się na wyspie, na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz boso plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe twoje ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło, czujesz? Morze jest przed tobą, fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przyplływ – odpływ, przyplływ – odpływ. Wdech i wydech pokrywa się z rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo i spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana – nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta. Jesteś bardzo odważny.... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze. Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony. Teraz wracasz do klasy. Zwijasz dłonie w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się, ziewasz, otwierasz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

SPRZEDAWCA LODÓW

Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.10 sekund). Zamknij oczy. Niech spłynie z ciebie całe napięcie. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej odprężony, rozluźniony. Wyobraź sobie, że idziesz ulicą, mijasz wielu swoich kolegów z klasy, machasz do nich radośnie, uśmiechasz się. Oni odwzajemniają ci tym samym. Widzisz mały wózek sprzedawcy lodów. To wesoły, ubrany na biało mężczyzna w białej czapce. Sprzedawca lodów zna cię doskonale, da ci teraz ogromną porcję – rożek wypełniony siedmioma gałkami. Podejdz do niego i przyjrzyj mu się uważnie. Najpierw wyciąga odpowiednio duży rożek. Ujmuje w rękę łyżkę do lodów. Otwiera pierwszy pojemnik z lodami truskawkowymi. Patrz, jak nakłada czerwone lody do rożka (ok. 10 sekund). Teraz otwiera następny pojemnik z lodami pomarańczowymi. Sięga głęboko i nakłada pomarańczowe lody na czerwone. W następnym pojemniku znajdują się żółte lody cytrynowe. Sprzedawca nakłada żółtą gałkę na pomarańczową. Co jest w następnym pojemniku? Ach, zielone lody pistacjowe. Zielona gałka zostaje ułożona na wierzchu góry lodowej. Sprzedawca odsuwa teraz pokrywę kolejnego pojemnika. Tu znowu mamy cudowne niebieskie lody jagodowe. Widzisz kawałki jagód? Teraz sprzedawca wyciąga liliową kulkę – orzeźwiająca lody winogronowe. Układa liliową kulkę na samym wierzchu. A teraz ukoronowanie dzieła: fioletowa gałka ląduje na samym szczycie. Przyjrzyj się uważnie swojemu rożkowi w kolorze tęczy. Wyobraź sobie, że możesz spróbować każdego rodzaju lodów. Wyobraź sobie, że zjadasz fioletową kulkę, teraz kolej na liliową. Liżesz niebieską, a potem zieloną, pistacjową. Wyobraź sobie teraz żółte lody cytrynowe. A teraz smak lodów pomarańczowych. Zostały tylko czerwone, truskawkowe, których teraz możesz spróbować. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

W ZAGRODZIE

Dzięki naszej wyobraźni możemy wybrać się w podróż w dowolne miejsce, sprawić, że przed oczyma pojawiają się obrazy, usłyszeć dźwięki lub poczuć zapachy, robić, co nam się podoba. Dzisiaj udamy się w wyobraźni do wiejskiej zagrody. Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.. 20 sekund). Zamknij oczy. Odpręż ciało i ducha. Wyłącz się zupełnie z otoczenia. Wycisz wewnątrz i uspokój. Wyobraź sobie zagrodę wiejską. Przespaceruj się po podwórzu. Co widzisz? Wciągnij mocno powietrze nosem, poczuj zapachy. Jak tam pachnie? Tuż obok znajduje się ogródek kwiatowy. Podejdz do kwiatów. Znajdz wśród nich swoje ulubione rośliny, powąchaj je. Jaki jest ten zapach? Dotknij delikatnie kwiat. Poczuć jego dotyk, pogłaszcz płatki. Jakie to uczucie, gdy dotykasz ulubionego kwiatu? Podejdz nieco dalej, na łąkę. Zdejmij buty i boso idź po trawie. Czujesz wilgoć rosy? Przeżyj świadomie każdy krok w trawie. Połoń się na łące. Trawa jest miękka i chłodna. Wtul nos w trawę i powąchaj, jak pachnie świeża zieleń. Leżysz wygodnie, na plecach, słońce ogrzewa cię. Czujesz, jak ciepło rozchodzi się po całym ciele. Wieje lekki wietrzyk, chłodzi twój twarz. Czujesz, jak muska twoje policzki. Leżysz spokojnie, jesteś zadowolony i szczęśliwy. Jesteś odprężony i czujesz się doskonale. To uczucie zadowolenia i odprężenia wywołałeś sam. Możesz przywołać je w pamięci w każdej chwili, kiedy tylko będziesz chciał się uspokoić. Wróc teraz do rzeczywistości. Poczuć, że masz stopy, nogi, ręce, ramiona, poruszaj nimi lekko. Przeciagnij się, wyciągnij, otwórz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).