

## Propozycja VIII Dzień VIII

*Dzisiaj proponuję kolejną wizualizację. Zakładam, że już potrafisz oddychać przeponowo i ćwiczysz tę umiejętność kilka razy dziennie. Ponadto opanowałeś umiejętność rozluźniania poszczególnych partii ciała. Poniższe słowa możesz czytać i nagrywać sam, możesz też poprosić o to kogoś bliskiego. Możesz w czasie wizualizacji włączyć relaksacyjną muzykę lub nagrane odgłosy lasu, oceanu, puszczy, śpiewu ptaków - jak wolisz.*

### „LATAJĄCY DYWAN”

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech... Wdech i wydech.....Niech krzesło podtrzyma cały ciężar twojego ciała. Niech twoje nogi swobodnie spoczywają na podłodze. Wdech i wydech.....Przez chwilę zwróć uwagę na mięśnie nóg, tułowia i rąk. Rozluźnij je. Wdech i wydech..... Za chwilę będziesz swobodnie podążać za swoją wyobraźnią. Po prostu delektuj się tym czego doświadczasz. Wdech i wydech.....Wdech i wydech....

Wyobraź sobie bardzo piękny dywan. Zobacz jego wzór. Przyjrzyj się jego kolorom.....

Być może masz ochotę pospacerować wśród jego wzorów...Być może masz ochotę położyć się na dywanie.....

Poczuj jaki ten dywan daje ci komfort. Poczuj jego miękkość.....

Czujesz swoje ciało, spoczywające całym ciężarem na dywanie. Może ci się wydawać, że jest ono ciężkie, bardzo ciężkie..... Przyjemne uczucie ciężaru.....

Teraz poczuj miejsca kontaktu twojego ciała z dywanem, nadgarstki, pięty, całe ciało. Przyjemne uczucie odprężenia....

Twoje ciało sprawia teraz wrażenie lżejszego, coraz lżejszego, cudownie lekkiego.....Jest lekkie..... Bardzo lekkie.....

A teraz zdajesz sobie sprawę z tego, że leżysz na cudownym dywanie, na dywanie latającym. Stopniowo zaczynasz wyczuwać jego delikatne drżenie.....Odczuwasz falowanie, które przechodzi od pięt, wzdłuż kręgosłupa, aż do karku...Dywan faluje łagodnie. Jest ci przyjemnie....Czujesz masujące, lekkie falowanie.....

Zdajesz sobie sprawę z tego, że twój dywan zaczyna delikatnie odrywać się od ziemi, i że znajdujesz się już 10 cm nad ziemią....Dywan unosi się coraz wyżej... Niesie cię całkowicie bezpiecznie i cudownie lekko..... Wyruszasz we wspaniałą podróż. Lecąc, oglądasz wioski,

pola, łąki..... Swobodnie podążaj za swoją wyobraźnią. Delektuj się widokiem. Może jest nim krajobraz wsi, może dzika przyroda, skraj morza, lub wysokie góry.....

Mijasz przelatujące ptaki.....Wysłuchujesz się w dźwięki, które wydają....

Wyobraź sobie, że możesz obniżyć swój lot. Może chcesz dotknąć koron drzew, płatków kwiatów, albo musnąć łany zbóż.....

Odczuwasz swobodę i spokój tego miejsca.....Delektujesz się jego zapachami....Cieszysz się ciepłem promieni słonecznych lub przyjemnym powiewem chłodnego wiatru.....

Dywan jeszcze bardziej się obniża i powoli sięga ziemi. Powoli odczuwasz mocny, ale i przyjemny jej dotyk na swoim ciele. Może odczuwasz gładką trawę pod sobą, albo miękkość piaszczystego łądu.

Delektuj się przez chwilę tym stanem, a gdy będziesz gotowy, możesz powoli powracać do rzeczywistości i zakończyć to ćwiczenie.....

Możesz powoli otwierać oczy i przeanalizować swoje doświadczenie relaksu. Postaraj się zapamiętać moment, w którym osiągnąłeś największe odprężenie.

*Wypocząłeś, zrelaksowałeś się? Było przyjemnie?*

*Nadal ćwicz oddychanie przeponowe, ono jest niezwykle istotne przy redukcji stresu, wyciszeniu, relaksacji.*

**Joanna Szczepańska**

Opracowano na podstawie:

- Lesław Kulmatycki. „Ćwiczenia relaksacyjne. Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży”.
- Paweł Zieliński „Metody relaksowo-koncentrujące w teorii i praktyce edukacyjnej” w: „Pedagogika alternatywna: dylematy praktyki”.