

Trening autogenny Schultza

Cześć,

Witam Cię bardzo serdecznie na relaksacyjnym treningu autogennym Schultza. Nazywam się Patrycja Chomiczewska i zapraszam Cię do praktyki, podczas której odczujesz ciężar własnego ciała, poczujesz ciepło, a także odczujesz rozluźnienie poszczególnych części swego ciała. Celem dzisiejszej praktyki jest uzyskanie stanu wewnętrznego spokoju, spowolnienia i odprężenia fizjologicznego. Zapraszam Cię do praktyki.

Znajdź przestrzeń, w której będzie cicho, w której będziesz czuć/czuła się komfortowo. Przyjmij wygodną pozycję, najlepiej połóż się na plecach, skieruj swoją uwagę na oddech, na to, jak dzisiaj oddychasz i miękko zamknij oczy. Za chwilę zaczniemy relaksację. Będę wypowiadać instrukcje, a Ty spróbuj za nimi podążać. Zaczynamy.

Oddychaj miękko i spokojnie. Oddychając, rozluźnij wszystkie mięśnie swojego ciała i poczuj, jak stopniowo Twoje ciało staje się przyjemnie ciężkie. Zauważ to, odczuj to. Skieruj uwagę na prawą rękę. Poczuj, jak Twoja prawa ręka staje się ciężka. Z każdym kolejnym oddechem poczuj, jak prawa ręka staje się coraz cięższa. Oddychając poczuj, jak twoja prawa ręka staje się bardzo ciężka. Odczuwasz ciężar prawej ręki. Oddychaj.

Oddychając, skieruj uwagę na lewą rękę. Twoja lewa ręka staje się ciężka, twoja lewa ręka staje się coraz cięższa. Z każdym kolejnym oddechem poczuj, jak twoja lewa ręka staje się bardzo ciężka. Poczuj ciężar lewej ręki. Oddychaj. Odczuj, jak twoja prawa i lewa ręka zanurza się, zatapia, opada głębiej w miejsce, na którym leżysz, a Ty oddychaj miękko i spokojnie.

Skieruj uwagę na prawą nogę. Odczuj ciężar prawej nogi. Poczuj, jak prawa noga staje się cięższa. Oddychaj. Poczuj, jak prawa noga staje się coraz cięższa. Oddychaj spokojnie. Poczuj, jak twoja prawa noga staje się bardzo ciężka. Odczuj ciężar prawej nogi. Oddychaj spokojnie. Skieruj uwagę na lewą nogę. Poczuj, jak twoja lewa noga staje się ciężka. Oddychając, poczuj, jak twoja lewa noga staje się coraz cięższa. Oddychaj. Oddychając, poczuj, jak twoja lewa noga staje się bardzo ciężka. Odczuwaj ciężar lewej nogi. Oddychaj. Oddychaj spokojnie. Odczuj ciężar prawej i lewej nogi i pozwól na to, aby twoja prawa i lewa noga opadły głębiej na miejsce, na którym leżysz.

Odczuj to, jak Twój oddech jest spokojny, bezwysiłkowy. Możesz wsłuchać się również w swoje serce. Odczuj rytm swojego serca. Poczuj, jak pracuje równomiernie. Cały czas oddychaj.

Skieruj uwagę na szyję i twarz. Pozwól na to, aby również te części ciała rozluźniły się. Poczuj to, jak głowa staje się ciężka. Jak twoja głowa staje się coraz cięższa. Poczuj to, jak twoja głowa staje się bardzo ciężka. Oddychaj. Poczuj ciężar głowy. Pozwól jej na to, aby opadła głębiej w miejsce, na którym leżysz.

Oddychaj spokojnie, równomiernie w swoim wyjątkowym rytmie. Skieruj uwagę na plecy, na cały tułów. Poczuj, jak z każdym kolejnym oddechem twój tułów staje się ciężki. Poczuj, jak z każdym kolejny oddechem twój tułów staje się przyjemnie ciężki. Poczuj to, jak twój tułów staje się bardzo ciężki. Dzięki temu odczuwasz, jak twój tułów i twoje ciało opada głębiej w miejsce, na którym leżysz.

Oddychaj spokojnie. Odczuwaj rytm swojego serca. Odczuwaj spokój i rozluźnienie.

Oddychając, ponownie skieruj uwagę na prawą rękę. Poczuj, jak przyjemne ciepło przenika twoją prawą rękę. Czujesz, jak prawa ręka staje się coraz cieplejsza. Z każdym kolejnym oddechem czujesz, jak twoja prawa ręka staje się bardzo ciepła. Fala ciepła przenika twoją prawą rękę, a Ty oddychasz spokojnie bez wysiłku. Oddychaj. Skieruj uwagę na lewą rękę. Twoja lewa ręka staje się ciepła. Poczuj, jak fala ciepła przenika twoją lewą rękę. Twoja lewa ręka staje się coraz cieplejsza. Twoja lewa ręka jest bardzo ciepła. Odczuwasz ciepło na lewej ręce.

Oddychasz spokojnie i bez wysiłku, odczuwając rytm swojego serca, odczuwając oddech. Oddychasz. miękko i spokojnie.

Przenosisz uwagę na prawą nogę. Z każdym kolejnym oddechem czujesz, jak kolejna fala ciepła przenika twoją prawą nogę. Twoja prawa noga staje się przyjemnie ciepła. Twoja prawa noga staje się coraz cieplejsza. Odczuwasz to, jak twoja prawa noga staje się bardzo ciepła. Oddychasz spokojnie, odczuwasz przyjemne ciepło na prawej nodze. Kierujesz uwagę na lewą nogę i czujesz, jak przyjemna fala ciepła przenika również twoją lewą nogę. Z każdym kolejnym oddechem odczuwasz to, jak twoja lewa noga staje się przyjemnie ciepła. Twoja lewa noga staje się coraz cieplejsza. Twoja lewa noga staje się bardzo ciepła. Czujesz przepływ przyjemnego ciepła na lewej nodze.

Oddychasz spokojnie. Czujesz, jak fala ciepła ogarnia cały twój tułów. Odczuwasz brzuch, który jest rozluźniony i przyjemnie ciepły. Twój brzuch jest coraz cieplejszy. Twój brzuch jest bardzo ciepły i pełen energii.

Oddychaj spokojnie. Odczuwaj rytm serca. Poczuj, jak serce bije spokojnie. Bije równomiernie. Z każdym kolejnym oddechem poczuj, jak całe twoje ciało jest przyjemnie rozluźnione. Czujesz ciężar i ciepło swojego ciała. Jak to jest odczuwać spokój, ciepło i ciężar ciała?

Skieruj uwagę na swoje czoło. Poczuj, jak twoje czoło staje się przyjemnie chłodne. Odczuwasz czoło, które jest przyjemnie chłodne. Czujesz spokój. Czujesz wewnętrzne odprężenie, wewnętrzną moc, wewnętrzną spokój. Odczuwasz go. Chcesz go jak najdłużej pozostawić w sobie.

Przez chwilę pozostań w takim przyjemnym bezwładzie swojego ciała. I pozwól, aby z każdym kolejnym świadomym oddechem twój bezwład powoli ustępował. Poczuj, jak ciężar i bezwład ciała powoli ustępuje. Ciężar ciała powoli oddala się.

Czujesz, jak z każdym kolejnym wdechem powraca do twojego ciała energia. Czujesz, jak powraca energia i chęć do działania, odczuwasz lekkość i rzeźkość. Z każdym wdechem możesz jeszcze uwalniać to, co trudne i to, co nie służy tobie. Z każdym wdechem napełniaj się dobrą energią i we wszystkim Tym, czego dzisiaj potrzebujesz.

Kiedy poczujesz w sobie gotowość, aby miękko otworzyć oczy, otwórz je, porozglądaj się wolno wokół siebie, tak aby w swoim tempie wrócić do siebie, do pozycji siedzącej. Jesteś gotowy/gotowa do kolejnych działań, pracy i kolejnych wyzwań. Życzę ci pięknego dnia, pięknego wieczoru. Dbaj o siebie.

Namaste,
Cześć!