

Relaxációs szöveg

A következő szöveg segítséget nyújt az ellazulásban. Gyakorolja minden nap!



Lassan befelé fordítom a figyelmemet, és megnyugszom. Megkeresem azt a testhelyzetet, ami a legkényelmesebb számomra. Hagyom magam ellazulni, elernyedni. Veszek egy pár nagy levegőt, és a kilégzéssel kiengedem a bennem levő feszültséget. Ezzel felkészülök egy belső ellazulásra. Hagyom, hogy lassan eltávolodjanak a külső zajok, hangok. Figyelmemet befelé, a belső történések felé fordítom. Megkeresem a számomra legkényelmesebb pozíciót, és elengedem magam.

Lassan ellazul a lábfej, a lábszár és a comb. Ellazul, elernyed az egész lábam. Érzem, ahogy egyre jobban ellazul, elernyed a lábam összes izma. Érzem, ahogy egy enyhe bizsergés fut végig a lábamban a lábfejtől felfelé indulva, végig a lábszáramban és a combomban. Érzem, hogy átmelegedik a lábfej. Átmelegedik a lábszár. Átmelegedik a comb. Lazul, ernyed, megnyugszik az egész lábam. Lazul, ernyed, megnyugszik az egész lábam. Laza, ernyed, megnyugszik az egész lábam. Laza, ernyed, megnyugszik az egész lábam.

És most belső figyelmemet a vállövem felé fordítom. Hagyom, hogy lassan ellazuljon, elernyedjen a vállam összes izma. Lazul, ernyed az egész vállam. Ellazul, elernyed a felkarom. Hagyom, hogy ez a lazulás lejjebb kússzon egészen a kézfejembe, végig a tenyerembe és az ujjaimba. Lazul, ernyed és megnyugszik az egész karom. Lazul, ernyed és megnyugszik az egész karom. Lazul, ernyed és megnyugszik az egész karom. Érzem, ahogy egy enyhe bizsergés végigfut a vállamban. Érzem, ahogy bizsergés a felkarom. Érzem, ahogy bizsergés a kézfejem. Lazul, ernyed és megnyugszik és bizsergés az egész karom. Átmelegedik a vállam. Átmelegedik a felkarom. Átmelegedik a kézfejem. Laza, ernyed, bizsergő és meleg az egész karom.



Szinte érzem, ahogy a bennem levő feszültség kicsöpög az ujjaim hegyéből, és a talpamon át is kiáramlik a testemből.

És most hagyom, hogy a csípőm is ellazuljon. Ellazul, elernyed a fenekem összes izma. Lazul, elernyed a derekam. Csigolyáról csigolyára egyre feljebb kúszik a lazulás. Ellazul az egész hátam. Érzem, ahogy ellazul, elernyed az egész hátam. Ellazul a tarkóm, és a fejbőröm.

Ellazul, kisimul a homlokom. Érzem, ahogy a szemhéjam biztonságosan ránehezedik szemgolyómra. Ellazul az arcom összes izma. Kisimul, ellazul, elernyed az egész arcom. Ellazul az állam. Ellazul, elernyed a nyakam. Ellazul, elernyed a mellkasom. Ellazul, elernyed a hasam. Lassul a pulzusom, nyugodt és ellazult állapotban vagyok. Megnyugszik a véráram a testemben. Lassul a légzésem. Mellkasom szabadon emelkedik fel és süllyed le (ezt tényleg akkor mondja, amikor éppen emelkedik és éppen süllyed a mellkasa) a légzés ősi ritmusában. Minden egyes lélegzetvétellel egyre jobban ellazulok, elernyedek. Lazul, ernyed, megnyugszik a testem. Lazul, ernyed, megnyugszik a testem. Lazul, ernyed, megnyugszik a testem.

Hagyom, hogy minden lélegzetvétellel beáramoljon testembe az az energia és életerő, amire szükségem van. Hagyom, hogy minden egyes kilégzéssel kiáramoljon belőlem a felesleges feszültség. Minden egyes ki és belégzéstől egyre jobban érzem magam, és ez a folyamat folytatódik a pihenésem során...

Relaxációs szöveg

(Ha utána még nem alszik, akkor így folytassa:

És most, hogy kellőképpen feltöltődtem, hagyom, hogy testembe visszaáramoljon az erő és energia. Érzem, ahogy a lábaimba újra gyorsabban áramlik a vér. Érzem, ahogy izmaim megtelnek energiával. Érzem, ahogy a karjaimba is visszatér az erő. Egyre éberebb és frissebb vagyok. Szinte már teljesen éber vagyok. Érzem, ahogy a pulzusom is visszagyorsul a számomra legmegfelelőbb szintre. És amikor már teljesen éber vagyok, lassan, a saját tempómban felébredek, és kellemesen pihent és jó kedvű leszek.

