 **RELAKSACJA Z ZACZAROWANYM DYWANEM**

Ćwiczenie to ma ułatwić oddalenie się od codziennych napięć. Jest to taka forma relaksacji, która stanowi zabawę wyobrażeniową



Przyjmij wygodną pozycję ciała – jeśli możliwe w leżeniu na plecach. Rozluźnij ciało……, znajdź wygodne ułożenie………, zrób głęboki wdech, powolny wydech………. Zamknij oczy.

Wyobraź sobie, że leżysz na niewielkim dywaniku…, na łące w śliczną słoneczną pogodę… Leżysz i czekasz na podróż zaczarowanym dywanem, który cię zaraz uniesie, czekasz starając się rozluźnić maksymalnie…. Jesteś zupełnie bezpieczny i spokojny… nic ci nie zagraża… w związku z czekającą cię podróżą… nie ma też nikogo. Kto oczekuje od ciebie lub sobie życzy byś robił to czy tamto……. Odczuj jeszcze bardziej rozluźnienie całego ciała…. Zapada się ono jeszcze bardziej w dywan, w którym leżysz…., teraz zaczynasz odczuwać, że dywan zaczyna się unosić do góry….. bardzo delikatnie unosi ciebie w górę…. Czujesz się bezpieczny….. naturalnie poddajesz się temu unoszeniu…. unosisz się tak wysoko jak sobie tego życzysz… to ty zaczynasz kierować tym lotem choć jesteś zupełnie bierny…. to ty intuicyjnie wiesz dokąd chcesz się wybrać…. To ty najlepiej wiesz, gdzie odnajdziesz miejsce najbardziej sprzyjające harmonii….. teraz kierunek tej podróży zależny jest całkowicie od ciebie….. celem tej podróży może być samo podróżowanie……, rozglądanie się …….., obserwowanie………, podziwianie wszystkiego co wokół….. ale możesz też udać się do takiego miejsca, które jest przez ciebie wybranym….. twoje miejsce….., steruj więc dywan tam, gdzie uważasz….. pozostań tam…. bądź tam….. pozwól sobie na krótkie wakacje od codzienności…., jeśli uznasz, ze jesteś gotowy do powrotu, to skieruj swój zaczarowany dywan w drogę powrotną… powoli wróć do miejsca startu….. staraj się odczuwać ponownie materac lub podłogę…. Dywan znika….. otwierasz oczy i przechodzisz do pozycji siedzącej.

Od teraz ilekroć będziesz czuł/a napięcie możesz swoim zaczarowanym dywanem udać się w podróż do twojego bezpiecznego miejsca…. gdzie dominuje spokój, cisza, wytchnienie……

Źródło: Lesław Kulmatycki; Ćwiczenia relaksacyjne