

Relaxarea

Un exercițiu de relaxare progresivă pentru zilele în care orice ne enervează, de după orice colț pândește un pericol, suntem obosiți și eventual habar nu avem ce vrem: pentru cele mai bune rezultate este bine să stăm întinși pe spate cu brațele relaxate alături.

Așează-te într-o poziție confortabilă și închide ochii. Petrece câteva momente doar ascultându-ți respirația și simțind aerul cum intră și iese din corpul tău ... are forma unor valuri pe malurile mării ... Vei simți cum este să tensionezi unele dintre părțile corpului și apoi să te relaxezi.

Când te simți pregătit foarte încet răsucește *degetele picioarelor* până le simți tari sau încordate ... păstrează-le așa un moment ... și apoi adu-le la poziția obișnuită. Conștientizează diferența între cum era să le simți tensionate și cum este să fi relaxat... apoi repetă ce ai făcut mai devreme ... îndoiește degetele picioarelor ... conștientizează tensiunea ... apoi relaxează-te.

Acum, păstrând călcâiele pe podea, îndoiește-ți *genunchii către cap*. Gândește-te la tensiunea din picioare în vreme ce faci acest exercițiu ... Stai așa ... Apoi revino în poziția inițială ... Conștientizează diferența între cele două poziții ... Repetă exercițiul ...

Acum gândește-te la *partea de sus a picioarelor tale* ... întărește mușchii în așa fel încât să te ridici ușor de pe pat sau podea ... simte tensiunea ... apoi relaxează-te ... repetă mișcările ... lasă toată tensiunea să dispară. Picioarele tale se vor lăsa spre exterior când ești relaxat. Conștientizează cum e să stai așa. Conștientizează diferența între cele mușchii tensionați și mușchii relaxați. Vei începe să-ți simți picioarele calde și grele.

Acum gândește-te la *spatele tău*. Arcuiește-ți ușor spatele deasupra podelei sau patului ... stai nemișcat ... apoi relaxează-te ... apoi repetă. Întărește *mușchii abdomenului trăgându-i spre spate*... Din nou stai păstrează poziția pentru un moment ... apoi revino la poziția inițială cu un suspin ... Acum *împinge mușchii abdomenului spre exterior* ... păstrează-i un pic așa și gândește-te cum te simți ... relaxează-te ... apoi repetă ... întâi trage mușchii abdomenului spre spate ... te relaxezi ... apoi împingi stomacul spre exterior ... apoi te relaxezi din nou. Asigură-te că picioarele nu s-au tensionat din nou în vreme ce ai făcut exercițiile pentru abdomen.

Apoi vom merge mai departe la *mâini și brațe*. Întinde-ți brațele și conștientizează ce mușchi folosești...ține-le tari pentru un moment ... apoi lasă mușchii să atârne grei ... Fă din nou mișcările ... Apoi îndoiește *degetele* până le simți tensionate ... apoi relaxează-le și conștientizează diferențele ... Acum

Îndoaie degetele spre exterior și vezi cum te simți ... Îndoaie din nou degetele, și spre interior și spre exterior ... Lasă mâinile să cadă ușor lângă tine. Toată tensiunea din mâini și brațe a dispărut și le simți calde și grele.

Gândește-te la *umerii* tăi. Treptat și foarte ușor ridică umerii spre urechi. Conștientizează cum te simți ... verifică dacă o parte este mai tensionată decât cealaltă ... revino ușor la poziția inițială ... relaxează-te mai tare decât credeai că poți ... Fă mișcările cu umerii încă o dată ... Ridică umerii lângă urechi ... stai încordat ... relaxează-te ... relaxează-te și mai mult.

Acum gândește-te la *gâtul* tău. Încet și ușor lasă capul către un umăr, atât cât să simți mușchii din cealaltă parte întinzându-se ... acum du-ți capul înapoi în poziție dreaptă ... apoi în cealaltă parte. Gândește-te la tensiunea din mușchi ... apoi ridică capul. Verifică dacă te simți confortabil. Dacă nu, încearcă să repeți exercițiul.

Acum apropie încet *dinții*. Ține-i apropiați ... apoi relaxează-te. Împinge *limba* în cerul gurii și apoi relaxează-te ... Acum limba este relaxată, dinții sunt ușor separați și buzele stau lipite fără eforturi.

Gândește-te la *ochii* tăi. Strânge ochii pentru a-i închide mai tare decât sunt deja ... Apoi relaxează-te ... conștientizează diferența. Ridică sprâncenele ca și cum ai fi surprins ... relaxează-te ... Acum încruntă-te și simte ce mușchi folosești apoi ... relaxează-te.

Acum strâmbă din *nas* ... apoi îndreaptă-l.

Apoi în loc să te gândești la părțile corpului tău separat, simți cum *întregul corp* se relaxează, se orientează spre podea. Cu fiecare inspirație se instalează relaxarea și cu fiecare expirație dispare tensiunea. Simți aerul cum trece prin nas, trece prin căile respiratorii și ajunge în plămâni. Simți aerul cum îți umple plămâni. Simți respirația pe măsură ce aerul părăsește plămâni și merge afară prin nas. Pentru o vreme concentrează-te doar asupra respirației. Las-o să se desfășoare natural dar simte desfășurarea ei. Cu fiecare răsuflare te simți mai relaxat ... și mai calm ... Te simți cald și poate un pic somnoros. Dacă vin gânduri peste tine, lasă-le să treacă, și concentrează-te din nou pe respirație. Concentrează-te pe felul în care îți simți corpul acum. Savurează acest sentiment câteva minute.

Când te simți pregătit începe să miști ușor degetele de la picioare ... Foarte ușor răsuțește-te de pe o parte pe alta ... Poți să caști și să te întinzi ... Deschide ochii și obișnuiește-te din nou cu încăperea ... Îndoaie genunchii și rostogolește genunchii într-o parte înainte de a te ridica încetșor.

După Deborah Plummer - Helping Adolescents and Adults to Build Self Esteem