

Ćwiczenie umiejętności relaksacji: **ZACZAROWANY DYWAN**

Ćwiczenie:

- ma ułatwić *oddalenie* się od codziennych napięć
- jest to relaksacja, w formie zabawy wyobrażeniowej



1. **Przyjmij wygodną pozycję** ciała. Rozluźnij ciało..., znajdź wygodne ułożenie... (na podłodze, materacu)
2. **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 **unosz cię 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 zależy 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, że 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...**

3. 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