

TEKSTY RELAKSACJI – PROPOZYCJE

Kolory tęczy

„Proponuję wam wyobrazenie sobie kolorów tęczy. Zamknijcie oczy. Każdy kolejny kolor będzie cię wprowadzał w stan coraz głębszego odprężenia. Jeśli trudno ci zobaczyć kolor, nie przejmuj się i do niczego nie zmuszaj. Wystarczy, że nazwiesz go w myślach.

Zacznij od czerwieni. Jest to piękny, głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kula zachodzącego słońca. Jest to czerwień dojrzałego, czerwonego jabłka. Przypomina dojrzałą, purpurową różę.

Kolor czerwony.... przechodzi stopniowo w barwę pomarańczową. Dynamiczną, promienną, jak kosz pełen pomarańczy.

Kolor pomarańczowy.... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, żółty, jak słońce. Gorący, żółty, jak słońce. Poczuj to ciepło w swoim splocie słonecznym. Twoje ciało staje się ciepłe, przyjemnie ciepłe, odprężone. Kolor żółty, jak fontanna ciepła. Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało. Potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Kolor żółty.... Stopniowo zmienia się w zieleń. Zielony, jak łąka w pogodny, letni dzień. Zielony, jak liść. Zielony, jak las. Jest ci dobrze. Czujesz się spokojny..... Powoli pojawia się i wypełnia cię kolor niebieski. Głęboki, piękny, spokojny, niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak ocean. Niebieski.... I wreszcie pojawia się fiolet.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Jesteś spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze. Pozostań jeszcze przez chwilę z tymi wszystkimi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je.

A teraz policzę od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy'. („Klucz do efektywności nauczania”, H. Hamer).

Lotnia

Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy (10 sekund). Przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Wyobraź sobie, że stoisz na łące, wysoko w górach. Patrzysz daleko w przestrzeń, twój wzrok prawie gubi się na horyzoncie. Wokół widać wiele

szczytów i wzgórz, mają różne kształty i kolory. Niedaleko przed tobą widać kolorowe skrzydła. To lotnia. Podchodzisz bliżej; nie widać nikogo. Jesteś ciekawy, oglądasz drążki, wsiadasz i przypinasz pasy. Podnosisz lotnię, jesteś pewien: chcesz latać. Teraz ruszasz z miejsca, unosisz się w powietrze, płyniesz wolno. Powietrze otacza twoje ciało. To cudowne uczucie. Bez obawy żeglujesz przez powietrze.

Jesteś wolny i wysoko ponad wszystkim – uczucie, którego nie da się opisać. Czujesz się wspaniale, ogarnia cię głęboki spokój, nic, zupełnie nic cię nie obciąża, jesteś wolny jak ptak. Jesteś zupełnie spokojny i odprężony, ogarnia cię spokój.

Wracasz ponownie do klasy, zwijasz dłonie w pięści i napinasz, przeciągasz się i wyciągasz, powoli otwierasz oczy. („Relaks w nauczaniu”, H. Teml).

Biały obłoczek

Usiądź lub połóż się wygodnie, spróbuj przyjąć przyjemną pozycję, jeszcze wygodniejszą.

Wyobraź sobie, że jest ciepły, letni dzień, a ty leżysz na plecach na łące.

Leżysz tak, zupełnie odprężony, i patrzysz w czyste bezchmurne niebo (ok.15 sekund).

Leżysz wygodnie w trawie, jesteś odprężony i zadowolony z siebie. Napawasz się pięknem cudownie niebieskiego nieba. Wolniutko, daleko na horyzoncie pojawia się mały, biały obłoczek. Patrzysz zafascynowany na tę chmurkę, która powoli zbliża się do ciebie. Leżysz tak, odprężony, rozluźniony, spokojny. Sam stań się małą, białą chmurką, zmień się w obłok.

Teraz to ty jesteś małą, białą chmurką. Rozpłynąłeś się całkowicie w bieli obłoku. Jesteś zupełnie odprężony, jesteś sobą. Jesteś rozluźniony i absolutnie spokojny (ok. 1 min.). Jesteś przyjemnie zrelaksowany, świeży i pełen sił. Poruszaj palcami, przetrzyj dłońią o dłoń, otwórz powoli oczy, przeciągnij się i wyciągnij. Jesteś rozluźniony, spokojny, skoncentrowany. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Lubić samego siebie

Na początku tych zajęć chciałabym ci pokazać możliwość zrobienia czegoś dobrego dla siebie samego, żebyś potem mógł pracować z ufnością i radością. Możesz w czasie tego krótkiego eksperymentu nauczyć się bardziej lubić siebie samego. Jeśli

akceptujemy siebie, to łatwiej przychodzi nam wszystko w życiu. Możemy odnosić się do innych bardziej przyjaźnie, jeśli samych siebie traktujemy z przyjaźnią i miłością. Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Poczuj wszystkie części ciała, które stykają się z podłogą. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Nie musisz nic robić, podłoga cię niesie i daje ci poczucie bezpieczeństwa.

Położ teraz prawą dłoń nieco poniżej pępka (ok. 15 sekund). Położ teraz lewą dłoń na pępku.

Prawdopodobnie złościłeś się już kiedyś na siebie i w duchu wymyślałeś sobie „Nie mogę tego zrobić, jestem głupi; nigdy tego nie zrobię”. Jeśli nawet tak było, to teraz możesz sobie wszystko wybaczyć – to, że byłeś taki niemiły dla siebie. Powiedz sobie teraz, że się lubisz i kochasz. Zaczynj kochać wszystko, co znajduje się pod twoją prawą ręką. Skoncentruj się teraz na tym, żeby przyjaźnie odnosić się do wszystkiego, co znajduje się pod twoją lewą ręką. Teraz dotknij innych miejsc na ciele i niech wypełni cię uczucie miłości.

Zapamiętaj, jak to miło kochać samego siebie. Policzę teraz od 10 do 1. Kiedy dojdę do 1, otworzysz oczy i będziesz odświeżony i pełen sił. (H. Hamer, „Klucz do efektywności nauczania”).

Jestem spokojny i pewny

Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach, rozluźnij ramiona (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że idziesz przez piękną, spokojną okolicę. Widzisz zielone łąki i spokojnie pasące się owce. Dochodzisz do jeziora. Widzisz ławkę nad samym brzegiem. Siadasz na niej i wsłuchujesz się w plusk wody. Siedzisz w tym spokojnym miejscu i spokój otoczenia udziela się tobie. Czujesz spokój wokół siebie i w sobie. Mówisz sobie: „Jestem zupełnie spokojny” (ok. 30 sekund). Siedzisz dalej na ławce, zupełnie spokojny i rozluźniony. Myślisz o nauce, hobby, o czynnościach, które sprawiają ci przyjemność. Myślisz o tym, co naprawdę wspaniale ci wychodzi. Wiesz, że jesteś w tym naprawdę dobry. To wspaniałe uczucie, kiedy coś się udaje. Zegnij teraz ręce, wyciągnij je, odetchnij głęboko. Otwórz oczy. Jesteś teraz spokojny i wierzysz we własne siły. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Sprzedawca lodów

Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.10 sekund). Zamknij oczy. Niech spłynie z Ciebie całe napięcie. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej odprężony, rozluźniony. Wyobraź sobie, że idziesz ulicą, mijasz wielu swoich kolegów z klasy, machasz do nich radośnie, uśmiechasz się. Oni odwzajemniają ci tym samym. Widzisz mały wózek sprzedawcy lodów. To wesoły, ubrany na biało mężczyzna w białej czapce. Sprzedawca lodów zna cię doskonale, da ci teraz ogromną porcję – rożek wypełniony siedmioma gałkami. Podejdz do niego i przyjrzyj mu się uważnie. Najpierw wyciąga odpowiednio duży rożek. Ujmuje w rękę łyżkę do lodów. Otwiera pierwszy pojemnik z lodami truskawkowymi. Patrz, jak nakłada czerwone lody do rożka (ok. 10 sekund). Teraz otwiera następny pojemnik z lodami pomarańczowymi. Sięga głęboko i nakłada pomarańczowe lody na czerwone. W następnym pojemniku znajdują się żółte lody cytrynowe. Sprzedawca nakłada żółtą gałkę na pomarańczową. Co jest w następnym pojemniku? Ach, zielone lody pistacjowe. Zielona gałka zostaje ułożona na wierzchu góry lodowej. Sprzedawca odsuwa teraz pokrywę kolejnego pojemnika. Tu znowu mamy cudowne niebieskie lody jagodowe. Widzisz kawałki jagód? Teraz sprzedawca wyciąga liliową kulkę – orzeźwiająca lody winogronowe. Układa liliową kulkę na samym wierzchu. A teraz ukoronowanie dzieła: fioletowa gałka ląduje na samym szczycie. Przyjrzyj się uważnie swojemu rożkowi w kolorze tęczy. Wyobraź sobie, że możesz spróbować każdego rodzaju lodów. Wyobraź sobie, że zjadasz fioletową kulkę, teraz kolej na liliową. Liżesz niebieską, a potem zieloną, pistacjową. Wyobraź sobie teraz żółte lody cytrynowe. A teraz smak lodów pomarańczowych. Zostały tylko czerwone, truskawkowe, których teraz możesz spróbować. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Wyspa

Usiądź lub połoń się wygodnie (ok.10 sekund), zamknij oczy, przyjmij jeszcze wygodniejszą pozycję. Znajdujesz się na wyspie, na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz boso plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe twoje ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło, czujesz? Morze jest przed tobą, fale poruszają się w przód i w tył, w przód i w tył, przyływ – odpływ, przyływ – odpływ. Wdech i wydech pokrywa się z

rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo i spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana – nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta. Jesteś bardzo odważny.... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze. Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony. Teraz wracasz do klasy. Zwijasz dłonie w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się, ziewasz, otwierasz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”)

Idealne miejsce do wypoczynku

Usiądź wygodnie, obie stopy stoją na ziemi. Ręce luźno ułożone na udach. Jeśli chcesz skrzyżuj je na ławce i połóż na nich głowę. Zamknij oczy (ok.10 sekund). Poczuj, jak brzuch unosi się przy oddychaniu. Z każdym wydechem ogarnia cię coraz większe uczucie odprężenia. Wyobraź sobie teraz, że siedzisz zrelaksowany, w miejscu, gdzie doskonale się czujesz. Może jest to łąka, może plaża nad morzem albo ławka w parku. Niech obraz tego miejsca pojawi się przed tobą. Jesteś właśnie w tym miejscu. Odpoczywasz. Odprężasz się. Nie myślisz o niczym. Masz wystarczająco dużo czasu, żeby cieszyć się pobytom w tym właśnie miejscu, dopóki gra muzyka (ok. 2 – 5 min. spokojnej muzyki). Po zakończeniu utworu: Wróć teraz ze swojego miejsca odpoczynku. Poruszaj palcami, napnij mięśnie ramion. Otwórz oczy, przeciągnij się. Masz teraz mnóstwo świeżych sił, czujesz się wypoczęty. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Zobaczyc swoje emocje

Usiądź lub połóż się w takiej pozycji, byś mógł się odprężyć, zamknij oczy, cały czas miej oczy zamknięte (ok.10 sekund). Poczuj, w których miejscach twoje ciało dotyka krzesła lub podłogi. Niech całe napięcie odpłynie z twojego ciała, nóg, rąk i ramion, brzucha, barków, twarzy. Odprężasz się coraz bardziej, z każdym oddechem uspokaja się twoje ciało i duch. Wyobraź sobie, że masz przed sobą biały ekran, taki jak w kinie, zanim zacznie się projekcja. Na ekranie tym za chwile pojawią się twoje uczucia. Zobacz kolory i kształty tych uczuć. Najpierw widzisz spokój – jak wygląda? Jaki ma kolor? Teraz przyglądasz się swojemu smutkowi. Przyjrzyj się swojej

radości. Zatrzymaj się chwile. Teraz na ekranie widzisz swoje znudzenie. Obejrzyj dokładnie następne swoje uczucie – to złość. Na koniec znów przyglądasz się swojemu spokojowi. Jesteś spokojny i odprężony. Policzę teraz od 10 do 1. Kiedy powiem 1 – otwórz oczy.

Radzić sobie ze stresem

Chciałabym wam dzisiaj pokazać jeszcze jeden sposób radzenia sobie ze stresem. W tym ćwiczeniu będziecie mogli wydmuchać z siebie wasze troski, kłopoty, strach, niepewność i wdychać pewność oraz zaufanie. Stań na swoim miejscu w szerokim rozkroku. Zwiń dłonie w pięści i wysuń usta w przód. Wydmuchaj silnie powietrze. Spróbuj (ok.10 sekund). Wyobraź sobie, że ten wydech może wydmuchnąć z ciebie cały stres, niepewność. Wszystko, co ci przeszkadza, co cię złości, to, czego nie lubisz, możesz z siebie wyrzucić tym strumieniem powietrza. Ważne jest, abyś zaangażował siły fizyczne i duchowe, by wydmuchnąć z siebie problemy. Skoncentruj się teraz na tym. Niepewność, wątpliwość i zagubienie wyrzuć z siebie silnym strumieniem powietrza (ok. 20 sekund). Wyobraź sobie, że wdech wprowadza do ciebie nową siłę i moc. Pewność, radość i zaufanie wzrastają w tobie. Skoncentruj się na tym, że wdech przynosi ci nową siłę i energię, a wydech powoduje wyrzucenie z siebie wszystkich problemów i zmartwień. (H. Hamer, „Klucz do efektywności nauczania”).

W zagrodzie

Dzięki naszej wyobraźni możemy wybrać się w podróż w dowolne miejsce, sprawić, że przed oczyma pojawią się obrazy, usłyszeć dźwięki lub poczuć zapachy, robić, co nam się podoba. Dzisiaj udamy się w wyobraźni do wiejskiej zagrody. Usiądź lub połóż się wygodnie (ok.. 20 sekund). Zamknij oczy. Odpręż ciało i ducha. Wyłącz się zupełnie z otoczenia. Wycisz wewnątrz i uspokój. Wyobraź sobie zagrodę wiejską. Przespaceruj się po podwórzu. Co widzisz? Wciągnij mocno powietrze nosem, poczuj zapachy. Jak tam pachnie? Tuż obok znajduje się ogródek kwiatowy. Podejdź do kwiatów. Znajdź wśród nich swoje ulubione rośliny, powąchaj je. Jaki jest ten zapach? Dotknij delikatnie kwiat. Poczuj jego dotyk, pogłaszcz płatki. Jakie to uczucie, gdy dotykasz ulubionego kwiatu? Podejdź nieco dalej, na łąkę. Zdejmij buty

i boso idź po trawie. Czujesz wilgoć rosy? Przeżyj świadomie każdy krok w trawie. Połóż się na łące. Trawa jest miękka i chłodna. Wtul nos w trawę i powąchaj, jak pachnie świeża zieleń. Leżysz wygodnie, na plecach, słońce ogrzewa cię. Czujesz, jak ciepło rozchodzi się po całym ciele. Wieje lekki wietrzyk, chłodzi twój twarz. Czujesz, jak muska twoje policzki. Leżysz spokojnie, jesteś zadowolony i szczęśliwy. Jesteś odprężony i czujesz się doskonale. To uczucie zadowolenia i odprężenia wywołałeś sam. Możesz przywołać je w pamięci w każdej chwili, kiedy tylko będziesz chciał się uspokoić. Wróć teraz do rzeczywistości. Poczuj, że masz stopy, nogi, ręce, ramiona, poruszaj nimi lekko. Przeciągnij się, wyciągnij, otwórz oczy. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).

Pojazd marzeń

Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Uświadom sobie, jakie części ciała stykają się z podłogą lub krzesłem. Przy każdym wydechu wypowiadaj w myśli: „rozluźnić, opuścić”. Dzisiaj wybierzesz się w podróż samochodem twoich marzeń. To cudowny pojazd: może jeździć, latać, pływać i nurkować. Stoi teraz przed tobą, przyglądasz mu się ze zdziwieniem. Podchodzisz bliżej. Widzisz otwarte drzwi i zaciekawiony wsiadasz do środka. Rozglądasz się w samochodzie. Masz ochotę wybrać się na przejażdżkę. Siadasz i zapalasz silnik. Pojazd porusza się wolno naprzód. Nabierasz pewności siebie i ruszasz szybciej. Masz dużo czasu, żeby cieszyć się tą podróżą. Uważaj na wszystko, co widzisz i słyszysz. Co czujesz w czasie tej wyprawy? Nadchodzi czas powrotu. Widzisz już miejsce, z którego wyruszyłeś. Samochód zwalnia. Zatrzymujesz go. Wsiadasz i przyglądasz mu się. Żegnasz się ze swoim wymarzonego samochodem i pomału wracasz do nas. Poruszasz palcami, ramionami i nogami. Otwierasz oczy, budzisz się. (H. Teml, „Relaks w nauczaniu”).