

## Relaskacja

Znajdź spokojne miejsce w pokoju. Usiądź lub połóż się wygodnie. Sprawdź czy możesz coś zrobić żeby było Ci jeszcze wygodniej. Możesz chwilę powiercić się żeby lepiej się ułożyć, zmienić światło albo opuścić ramiona. Zamknij na chwilę oczy. Jeśli masz ochotę to lekko uśmiechnij się albo opuść szczękę i brodę - tak aby delikatnie opadła. Pomyśl sobie o tym, że teraz jest czas na odpoczynek i relaks. Nawet jeśli jest to dla Ciebie śmieszne albo głupie - to nic złego, to po prostu Twój czas, wykorzystaj go po swojemu. Teraz zwróć uwagę na swoje ciało. Sprawdź jak się mają Twoje stopy. Może czujesz ciepło, zimno, łaskotanie w którejś z nich? A może nic, to też jest ok. Zwróć teraz uwagę na Twoje nogi - od dołu do góry, poczuj je po prostu, poczuj, że je masz. Teraz biodra, pośladki, brzuch. Zwróć uwagę na oddech w brzuchu i klatce piersiowej. Jak brzuch i klatka piersiowa unosi się i opada. Sprawdź też swoje plecy. Czy są o coś oparte? Jakie to uczucie? Teraz skieruj uwagę na swoje dłonie i palce. I dalej, jak byś jechał/jechała windą do góry, poczuj przedramiona, ramiona, barki. Czas na szyję, twarz, oczy i całą głowę.

A teraz wróć do oddechu. Zwróć na niego uwagę - jak powietrze wchodzi przez nos do płuc i jak wychodzi. Jak brzuch i klatka piersiowa unoszą się i opadają. Może też zauważasz bicie swojego serca? Zostań z oddechem jakiś czas. A jak będziesz widziała/widział, że zamyślasz się na czymś innym - to nic. Po prostu wracaj spokojnie do oddechu. Teraz poruszaj delikatnie palcami, dłońmi, nogami. Możesz lekko się powiercić, otworzyć oczy i może nawet trochę się przeciągnąć. Dzięki!

autor tekstu relaksacji: Mateusz Kolaszkiewicz, Dobra relacja w grupie