



Nagraj sobie trening autogenny Schulza

Informacje podstawowe czyli to musisz wiedzieć o treningu:

Trening autogenny Schultza jest prostą metodą relaksacji. Wykonując ten trening pozbędziesz się napięcia, zmęczenia i odzyskasz kontakt ze sobą i swoim ciałem. Zlikwidujesz stres i zwiększysz wpływ na ekspresję swoich emocji. Możesz z niego skorzystać podczas relaksacji porannej lub wieczornej, a także podczas przerwy w pracy czy w nauce. Sprawdź czego potrzebujesz, co jest możliwe w danej chwili i po prostu podaruj to sobie.

Trening ten, możesz nagrać w kilku wersjach: krótszej ok 10 minutowej oraz dłuższej ok 20 minutowej (po prostu rób większe pauzy pomiędzy kolejnymi linijkami tekstu). Poniższy tekst, już ułożony jest w sposób ułatwiający Tobie zastosowanie pauz, krótszych i dłuższych pomiędzy poszczególnymi fragmentami tekstu medytacji. Nagrywając medytację (nie musisz posiadać żadnego specjalistycznego sprzętu, po prostu chwyć telefon i uruchom dyktafon), postaraj się uśmiechać, w tle może lecieć kojąca muzyka relaksacyjna - dźwięki lasu, morza, a może górskiego strumyka.

Na moim kanale dostępne są dwie wersje:

[ok. 10](#) i [ok. 20 minutowa](#).

Przystępując do relaksacji:

Ułóż się na podłodze, łóżku lub usiądź jak najwygodniej. Oddychaj zupełnie swobodnie, nie kontrolując rytmu oddychania. Postaraj się o niczym nie myśleć, tylko wczuwaj się w sens słów.

Poniżej treść relaksacji, a ja zapraszam do relaksacji ♥

Do poprawy jakości życia wiedzie wiele dróg. Ten materiał ma Ci pomóc w zmianie i tworzeniu przez Ciebie Twojego lepszego życia. Nie zastąpi on formalnej psychoterapii czy leczenia psychiatrycznego, lecz z pewnością jest to narzędzie, z którego możesz korzystać w trakcie swojej psychoterapii. Pamiętaj, że wskazuję tu zestaw narzędzi, jednak nie każde może być pomocne w Twoim przypadku. Po prostu nie istnieje jedno uniwersalne podejście do zmian, które pasowałoby do każdego.

Opracowanie własne Lidia Krotoszyńska © psychoterapia rozwój edukacja listopad 2021, na podstawie materiałów szkoleniowych PARPA.

1

Leżę wygodnie
bardzo wygodnie
zamykam oczy
rozluźniam wszystkie mięśnie

oddycham lekko,
równo i spokojnie

wszystko
staje się mało ważne
odległe i obojętne
nie myślę o niczym

odczuwam spokój
głęboki spokój

zagłębiam się w łagodną ciszę

rozluźniam mięśnie prawej ręki

prawa ręka
staje się cięższa
coraz cięższa
jest bardzo ciężka
nie mogę jej unieść

oddycham lekko
równo i swobodnie

rozluźniam mięśnie lewej ręki

lewa ręka
staje się cięższa
coraz cięższa
jest bardzo ciężka
nie mogę jej unieść

oddycham lekko
równo i swobodnie

palce obu dłoni
swobodnie spoczywają na oparciu

są naturalnie lekko ugięte
dłonie są rozluźnione
nadgarstki swobodne
przedramiona są ciężkie
i rozluźnione
łokcie są świadomie swobodne
ramiona pozwalają obu rękom
na bezwładność

oddycham lekko
równo i swobodnie

2

rozluźniam mięśnie prawej nogi
prawa noga staje się ciężka
jest coraz cięższa
bardzo ciężka
jest już tak ciężka
że nie mogę jej unieść

oddycham lekko
równo i swobodnie

rozluźniam mięśnie lewej nogi
lewa noga staje się ciężka
jest coraz cięższa
bardzo ciężka
jest już tak ciężka
że nie mogę jej unieść

oddycham lekko
równo i swobodnie

stopy obu nóg
stają się swobodne
a palce nie zaciśnięte
czuję ciężar i ciepło w łydkach
kolana są rozluźnione
rzepki swobodne

uda ciężko opadają na podłogę
biodra są ciężkie
i nie napięte
brzuch opada w kierunku kręgosłupa
czuję jak się równomiernie porusza
wraz z oddechem .

klatka piersiowa
pozwala na głębszy oddech

dzięki rozluźnieniu
serce bije spokojnie i miarowo

rozluźniam mięśnie szyi
twarzy i całej głowy
usta są rozluźnione,
a język spoczywa w buzi swobodnie

skóra wokół oczu i na czole
jest rozluźniona
gałki oczu nie poruszają się
głowa spoczywa spokojnie
zupełnie bezwładnie
jest ciężka

całe ciało jest przyjemnie
odprężone i bezwładne

3

odczuwam spokój
głęboki spokój
i wewnętrzną ciszę

ciepło
przepływa przez moją prawą rękę
z każdą chwilą czuję je wyraźniej
ręka jest coraz cieplejsza
ciepło

przepływa przez moją prawą nogę
czuję z każdą chwilą je wyraźniej
noga jest coraz cieplejsza

ciepło
przepływa przez moją lewą rękę
z każdą chwilą czuję je wyraźniej
noga jest coraz cieplejsza
ciepło

przepływa przez moją lewą nogę
czuję z każdą chwilą je wyraźniej
noga jest coraz cieplejsza

z rąk

ciepło przesuwa się
na klatkę piersiową
a z nóg
ciepło przesuwa się
w kierunku brzucha
czuję ciepło w splocie słonecznym

ciepło ogarnia całe moje ciało
moje ciało jest ciepłe jak w kąpielu
czuję odprężenie

jestem odprężony / -a
czuję wielki wewnętrzny spokój
ten spokój zostaje we mnie
da mi siłę i pewność siebie

uczucie bezwładu
powoli ustępuje i znika

otwieram oczy
przeciągam się jak kot
teraz czuję się jak po przebudzeniu
ze zdrowego krzepiącego snu
mam uczucie odświeżenia i rzeźkości
jeśli lekko
jest mi dobrze