Trening autogenny jest jedną z najbardziej popularnych i skutecznych technik relaksacyjnych. W dobie dzisiejszej rzeczywistości oraz zwiększającego się pośpiechu cywilizacyjnego niezwykle istotne jest, aby każdy z nas pozwolił sobie na chwilę spokoju   
i odprężenia. Stan relaksacji umożliwia nam zachowanie harmonii między ciałem a duszą. Daje nam szansę odparcia negatywnych i destrukcyjnych dla nas myśli, co w konsekwencji pomaga nam skupić się na tym co dla nas najważniejsze.

Za kilka chwil możesz zamknąć oczy i skoncentrować się na wypowiadanych przeze mnie słowach. A poczujesz, że Twoje ciało jest całkowicie rozluźnione i zrelaksowane.

Słuchaj uważnie, gdy będę odliczać od 10 do 1.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się w cudownym, bezpiecznym miejscu. Będąc  
w zupełnym bezruchu skup się na ciepłym letnim wietrze otulającym Twój policzek.

Na początek skoncentruj się przez chwilę na swoim oddechu. Oddychasz lekko   
i spokojnie, wdech, wydech, wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz każdą część swojego ciała. Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Skoncentruj się na swojej **prawej ręce.** Czujesz jak twoja prawa ręka od koniuszków palców do barków staje się coraz cięższa. Twoja prawa ręka jest teraz bardzo ciężka i trudno Ci nią poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w prawej ręce. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz swoją **prawą rękę**. Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Teraz skieruj swoje myśli na **lewą rękę.** Czujesz jak Twoja lewa ręka od koniuszków palców do barków staje się coraz cięższa. Twoja lewa ręka jest teraz bardzo ciężka i trudno Ci nią poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w lewej ręce. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz swoją **lewą rękę**. Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Czujesz, że Twoje obie ręce są niezwykle ciężkie i trudno Ci nimi poruszyć.

Bezwiednie zapadaj się coraz głębiej i głębiej w ciszę i spokój.. gdzie jesteś bardzo bezpieczny  
i zrelaksowany.

Za chwilę skoncentruj swoje myśli na **prawej nodze.** Czujesz jak Twoja prawa noga od czubków palców, aż do uda staje się coraz cięższa. Twoja prawa noga jest teraz bardzo ciężka i trudno Ci nią poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w prawej nodze. Wdech  
i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz **prawą nogę**, a z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Teraz skieruj swoje myśli na **lewą nogę.** Czujesz jak Twoja lewa noga od czubków palców aż do uda staje się coraz cięższa. Twoja lewa noga jest teraz bardzo ciężka i trudno Ci nią poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w lewej nodze. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz **lewą nogę**, a z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Czujesz, że Twoje nogi są niezwykle ciężkie i trudno Ci nimi poruszyć.

Bezwiednie zapadaj się coraz głębiej i głębiej w ciszę i spokój.

Za chwilę skoncentruj swoje myśli na **okolicy brzucha**. Czujesz jak wszystkie narządy w okolicy Twojego brzucha stają się coraz cięższe. Twój żołądek i podbrzusze stają się bardzo ciężkie i trudno ci się poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w dolnej części twojego ciała. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz wszystkie narządy   
w **okolicy brzucha.** Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Teraz skieruj swoje myśli na **klatkę piersiową**. Niech uspokoją i rozluźnią tę część Twojego ciała. Czujesz odprężenie i spokój w całej klatce piersiowej. Czujesz, że klatka piersiowa staje się bardzo rozluźniona i z łatwością Ci się oddycha. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz całą klatkę piersiową. Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie i ogarnia coraz większy spokój.

Powoli przenieś swoje myśli na **okolice głowy.** Czujesz jak Twoja głowa staje się coraz cięższa. Twoje powieki i szczęka są bardzo ciężkie i trudno Ci nimi poruszyć. Uspokajasz każdy mięsień, ścięgno i nerw w okolicy głowy i szyi. Wdech i wydech. Czujesz jak rozluźniasz i uspokajasz swoją głowę i szyję. Z każdą sekundą opuszcza cię całe napięcie  
i ogarnia coraz większy spokój.

Czujesz, że całe Twoje ciało jest niezwykle ciężkie i trudno Ci się poruszyć.

Bezwiednie zapadaj się coraz głębiej i głębiej w ciszę i spokój, gdzie jesteś bardzo bezpieczny i zrelaksowany. Wszystkie komórki w Twoim ciele staja się bardzo rozluźnione. Czujesz, że wchodzisz w stan bardzo głębokiej relaksacji głębokiego spokoju.

Za kilka chwil możesz otworzyć oczy i poczuć, że Twoje ciało powoli staje się coraz lżejsze a uczucie ciężkości stopniowo ustępuje. Słuchaj uważnie, gdy będę odliczać  
 od 10 do 1.

Otwórz teraz oczy i poczuj, że Twoje ciało jest kompletnie zrelaksowane i rozluźnione.

Tekst: st. sierż. Paweł Müller