

# A RELAXÁCIÓ

## 10 lépése

**1.**

Válasszunk ki egy csendes és nyugodt helyet, ami biztonságos környezetet jelent számunkra.

**2.**

Néhány nyújtó gyakorlattal lazítsuk el izmainkat.

**3.**

Helyezkedjünk el kényelmesen ülő vagy fekvő pozícióban.

**4.**

Hunyjuk le a szemünket, figyeljünk önmagunkra és belső működésünkre.

**5.**

Gondolatban lazítsuk el minden testrészünket. Érezzük izmaink felengedését, elnehezédését és testünk átmelegedését.

**6.**

Kísérjük figyelemmel a levegő áramlását, lélegzetvételeinknél figyeljünk az egyenletes, nyugodt légzésre és hasfalunk emelkedésére-süllyedésére.

• Belégzésnél az orrunkon át szívjuk be a levegőt legalább 6 másodpercig.

• Tartsuk bent a levegőt körülbelül 2-3 másodpercig.

• Fújjuk ki a levegőt lassan, miközben 8-ig számolunk és képzeljük el, hogy a levegővel együtt az összes nyugtalanság kiáramlik a testünkből

**7.**

Zavaró gondolatainkat engedjük el és képzeljük el, amint nyugodtan pihenünk egy számunkra kedves természeti környezetben.

**8.**

Maradjunk ellazult állapotban, ameddig jól esik.

**9.**

Ha szeretnénk visszatérni passzív állapotunkból, akkor külső zajok fokozatos beengedése által találjuk meg ismét a kapcsolatot a külvilággal.

**10.**

Ha készen állunk, nyissuk ki szemeinket.

