

FONTOS: Mielőtt gyakorolni kezdesz, feltétlenül olvasd el a **FELELŐSÉGVÁLLALÁSI NYILATKOZAT** című írást >> https://kreativstresszoldas.hu/nyilatkozat_kreativstresszoldas.pdf
Amennyiben tovább olvasod az oldal cikkeit, tudomásul veszed a Felelősségvállalási Nyilatkozatban foglaltakat és magadra kötelező érvényűnek fogadod el.

Lazíts! – relaxáció

FEKETE GINA

Gyakorlatra fordított idő átlagosan:

15-20 perc

Milyen esetekre, milyen gyakran és kiknek ajánlom:

Azoknak ajánlom, akik szeretnének mélyen ellazulni, feszültségmentes állapotba kerülni, szeretnék megtanulni lecsendesíteni az elméjüket. Érdemes hetente vagy pár naponta elvégezni a gyakorlatot.

A gyakorlatot elvégezheted lassan, olvasás közben, vagy elolvasás után, csukott szemmel. De megkérhetsz valakit, hogy olvassa fel Neked lassan, legalább egy nagyobb lélegzetvételnyi szünetet tartva az instrukciók között.

A GYAKORLAT LEÍRÁSA:

Vegyél egy jó nagy levegőt, és fújd ki! Vegyél még egy jó nagy levegőt, és fújd ki!

A figyelmed fordítsd most befelé!

Lazítsd el a homlokod, a hajás fejbőröd, a szemizmaid, a szemöldököd, az állkapcsod!

Nem kell sietned, csak lazíts!

Figyelmed irányítsd a nyakadra, válladra, és lazítsd el, engedd el!

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Lazíts! | Írta: Fekete Gina

Figyeld a légzésed!

Lazítsd el a felkarod, alkarod, tenyered, és ujjaid is!

Érezd, ahogy egyre lazább vagy!

Ellazul a hátad, gerinced, ellazul a mellkasod, hasad, csípőd, medencéd.

Jó mélyeket lélegezz, megkönnyebbülésszerűen fújd ki a levegőt!

Figyeld a légzésed!

Lazítsd el a combod, térded, lábszárad, bokád, és lábfejed!

Egy kellemes bizsergést is érezhetsz, ahogy egyre lazább és lazább leszel.

Üresítsd ki a magad! Engedj el most mindent erre a kis időre!

Figyeld a légzésed! Légzésed egyre mélyebb, egyre nyugodtabb.

Érezd magad kényelmesen a testedben! Figyeld meg magad, belülről!

Bármilyen gondolat jönne, csak engedd el, mint a vonuló felhőket! Lazíts!

Bárhon feszültséget éreznél, csak engedd el!

Ebben az ellazult, relaxált állapotban felgyorsulnak öngyógyító folyamataid, tested, lelked megkönnyebbül, fellélegzik.

Szervezeted egyre harmonikusabban működik.

Csak befelé figyelj! Figyeld a légzésed, és lazíts!

Érezd, ahogy fújd ki a levegőt, elengeded egész életednek összes gondját, baját, ami fáradtsággal jár!

KREATÍV STRESSZOLDÁS GYAKORLATOK

www.kreativstresszoldas.hu/gyakorlatok | Lazíts! | Írta: Fekete Gina

Érezd, ahogy a lelked regenerálódik!

Leteszed lelki terheidet és pihensz.

Érezd, ahogy a lelked megkönnyebbül! Most nem cipel terheket.

Add át magad ennek a kikapcsolódásnak szellemileg és spirituálisan is!

Érezd, ahogy életed lecsendesedik, béke tölti el, és csak pihensz, csak pihensz!

Tölts el ebben az állapotban annyi időt, amennyi jól esik!

*Ez a gyakorlat a <https://kreativstresszoldas.hu> oldalon olvasható, és a **Stresszoldó, lazító meditáció** című cikkhez tartozik. (<https://kreativstresszoldas.hu/visszateres-onmagunkhoz/lazits/>)*