

Muzykoterapia

Temat: " Podróż na brzeg morza" - relaks przy muzyce.



Polecenie:

Na tle spokojnej muzyki relaksacyjnej, prowadząca podaje słowa sugestii. Uczestnicy siedzą wygodnie (można położyć się), oczy mają zamknięte.

Jest słoneczny, letni dzień.

Idę wolno brzegiem morza,

Stąпам po żółtym, gładkim piasku.

Bose stopy zapadają się w nim.

Piasek cichutko skrzypi.

Jest miękki i bardzo ciepły.

Po jednej stronie widzę spokojne morze i daleki horyzont,

Po drugiej sosnowy las.

Od morza wieje lekki wiatr.

Aromat żywicznych drzew miesza się z zapachem morza.

Błękit miesza się z zielenią i kolorem żółtym.

Od barw i zapachów trochę kręci mi się w głowie.
Mam ochotę położyć się.
Kładę się na plaży.
Ciało grzeje mi piasek i słońce.
Delikatny plusk fal uspokaja mnie.
W górze błękit nieba.
Zamykam oczy, zapadam w półsen.
Wszystko staje się nierealne i nieważne.
Z oddali dochodzi stłumiony gwar głosów.
Otacza mnie cichy jednostajny szum morza
I piękna muzyka.
Od morza wieje orzeźwiający wiatr.
Otwieram oczy, oddycham głęboko.
Przeciągam się. Czuję przyływ sił.
Powoli wstaję.
Na horyzoncie widzę złotą obwódkę słońca.
Stąпам po żółtym piasku.
Spienione, chłodne fale delikatnie dopływają do moich stóp.
Spacer ten sprawia mi radość.
Moje myśli układają się w logiczną całość.
To, co zaplanowałem – wykonam
Bez pośpiechu, pewnie i z przyjemnością.

Muzyka relaksacyjna:

<https://www.youtube.com/watch?v=QR3lp0ptpy8>

Opracowała, Svitlana Pavlenko