

Muzykoterapia



Elementy treningu autogennego do tekstu relaksacji „Na polanie”.

Dziecko leże na kocyku lub siedzę w wygodnej pozycji, zamyka oczy. Prowadzący czyta przyciszonym, łagodnym głosem w tempie umiarkowanym tekst na tle cichej muzyki:





Wyobraź sobie, że jesteś małym, maleńkim, puszystym misiem. Misiem z miękkimi włoskami i czarnym, błyszczącym noskiem. Spacerujesz po leśnej polanie. Świeci słońce, jest ciepło i jasno. Powietrze tutaj jest czyste. Czujesz zapach kwiatów, które rosną na polanie.



Och! Jak tu jest przyjemnie. Możesz wygodnie położyć się na miękkim pościu z pachnącego sianka. Jest dobrze. Promyki słońca delikatnie dotykają twojej twarzy i przyjemnie rozgrzewają całe ciało.



Wieje ciepły, lekki wiatr, który cicho szeleści listkami. W oddali słyhać radosny śpiew ptaków. Jest dobrze... Jest bezpiecznie... Jest przyjemnie i spokojnie...

A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki i prostujemy je. Raz, dwa, trzy. Głęboko oddychamy. Raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczy. Miś został w lesie, a ty tak jak on czujesz się dobrze. Jesteś wypoczęty i radosny.

Link do muzyki

<https://www.youtube.com/watch?v=Oe7mU8cNeSY>

Opracowała, Svitlana Pavlenko