Przykładowe teksty służące wprowadzaniu dziecka w stan relaksu.

Technika relaksacji wg Jacobsona w wersji B.Kaji.

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.
1. Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.
Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan. Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

2. To samo, tylko lewą ręką.
3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.
4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.
A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.
5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.
Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.
7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzuszek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuszek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie , czujesz ulgę.
8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśni