Trening autogenny Schultza w wersji A. Polender

Posłuchajcie dzisiaj opowiadania o małym , dobrym skrzacie (krasnalu, leśnym ludku, misiu, dobrym duszku, jeżyku, ufoludku itp.). Malutki skrzacik żyje w dużym, ciemnym lesie, pod ogromnym muchomorem. Ma czerwoną czapeczkę, niebieski kubraczek i zawsze się uśmiecha. Przez całą wiosnę, lato , jesień skrzat ciężko pracował, wszystkim wokół pomagał, żeby każdy był szczęśliwy. Zbliżała się zima i skrzacik poczuł się ogromnie zmęczony. Zrobił sobie wygodne posłanie pod czerwonym grzybkiem i postanowił wreszcie wyspać się i solidnie odpocząć. Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym spracowanym, wesołym dobrym skrzacie i robiły wszystko to, co on robi.

Skrzat układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na posłaniu. Wy też kładziecie się na kocykach. Skrzat kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu- wy też leżycie już z głową na poduszce. Skrzacik leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw czuje, że jego lewa noga robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy z żelaza. Skrzat nie może jej podnieść, noga stała się leniwa, ale tak jest dobrze, wygodnie. Ach, jak cieplutko i przyjemnie. Prawa noga zazdrości lewej. Więc, aby jej nie było smutno, Skrzacik myśli o tej drugiej. Prawa noga też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze i cieplutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie. Obie nóżki skrzata są teraz spokojne, nie ruszają się. Jest im dobrze i cieplutko. A łapki Skrzacika? Też chcą, żeby im było przyjemnie więc skrzat myśli o nich. Najpierw o lewej rączce. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Skrzacik położył rączkę wygodnie na posłaniu wzdłuż swego ciała. Paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. A prawa ręka? Skrzat myśli o niej, a ona robi się taka ciężka jak klocek z drewna, ale za to jest cieplutka i jest jej przyjemnie. Teraz Skrzacik myśli o tej drugiej rączce. Najpierw sprawdza, czy jest jej wygodnie, czy paluszki się nie ruszają. Ojej! Ona też się robi taka ciężka, nie można jej oderwać od kocyka. Ale i jej jest dobrze i cieplutko. Teraz i rączki i nóżki leżą już spokojnie, nie ruszają się. Jest im dobrze. Odpoczywają. Skrzat już o nich nie myśli. Ale za to przypomniał sobie o swojej głowie. Opuszcza ją swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół.... Jest jej dobrze. Buzia również jest spokojna. Oczka są zamknięte, nic nie widzą, jest ciemno. O jak przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko..., słuchamy razem ze skrzatem jak szumi las, jak drzewa śpiewają (nauczyciel nuci kołysankę). Teraz się budzimy i przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze... Skrzacik się wyspał i świetnie się czuje. Zatem spróbujmy, czy potrafimy wolno unieść w górę jedną nóżkę, potem drugą - w górę i bach !- na posłanie, teraz druga w górę i bach! Na posłanie. Skrzat podnosi się i wstaje. Wy też wstańcie, przeciągnijcie się mocno. A teraz, abra – kadabra, hokus –pokus, czary – mary zamieniam was z powrotem w dzieci i zapraszam do koła. Ma teraz do was pytanie: kto z was był naprawdę skrzatem, myślał i robił to samo co on? Co czuliście podczas zabawy? Co wam się najbardziej spodobało?