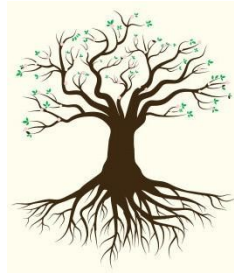


VODENE DOMIŠLJIJSKE VAJE (povzeto po Gordana Schmidt, 2012)

Med prebiranjem navodil ob znaku * naredi kratek premor (npr. 3 sekunde)

Navodila: najdi si udobno lego, v kateri se počutiš prijetno *. Čutiš svoje dihanje? Če te obletavajo misli, jih pospravi v velik kovček. Zapri ga in postavi na stran, pozneje ga boš lahko spet odprl...



1. MOJE DREVO

Mirno dihaj.

Ležiš v gozdu na mehkem mahu tik pod drevesom. Kako visoko je to drevo! *

Opazuj zeleno listje na njem. Listi plešejo sem ter tja.

Veter jih rahlo pozibava in se z njimi igra.

Včasih te po nosu požgečka nagajiv sončni žarek.

Tako je svetel in topel, kot da bi te hotel dvigniti.*

Vstaneš in objameš to drevo. Kako je hrapavo! Po njem se sprehajajo majhne mravlje in pridno nosijo hrano v svoj dom, ki je skrit pred našimi očmi.*

Splezaj na drevo. Čisto počasi, da ne padeš dol. Z veje na vejo poleg tebe skače še veverica, ki išče svoje lešnike. Lepo jo pozdravi in pojdi še višje.*

Srečaš majhne lačne ptičke, ki veselo čivkajo, saj k njim prileti njihova mamica s hrano.

Si na vrhu, na najvišji veji tega drevesa. Vse pod tabo je zeleno od krošenj dreves, nad nami je modro nebo in toplo sonce. Objame te še enkrat s svojim sončnimi žarki in te

ponese nazaj na mehka tla, pokrita z mahom.*

Tako. Tvoje potovanje je končano. Počasi lahko odpri oči.*



2. SMO BALONI

Ležiš na hrbtu in zapri oči.*

Mirno dihaj.*

Predstavljaljaj si, da si nenapihljen balon, ki ležiš na tleh. Si lepe barve.

Čisto si ploščat.*

Počasi začuti, da te nekdo napihuje. Postajaš vse večji.

Zdaj vidiš, da si zelo zanimive oblike.

Postajaš lahek, tako lahek, da se dvigaš.*

Počasi se dviguješ in se prepustiš vetru. Drobna sapica te popelje po nebu.

Plavaš od oblaka do oblaka.

Počasi pristaneš na drobnem oblaku. Oblika oblaka ti je

tako všeč, da se tudi sam spremeniš v to obliko.*

Zapustiš oblaček in se spustiš malo nižje.

Opazuješ, kako teče potoček pod tabo. Vidiš tudi veliko dreves, travnikov,

različne rože. Kakšen bi bil, če bi bil kot balon podoben drevesu?*

Tule bi bil ozek, to bi bilo deblo in tu bi bil okrogel in to bi bila krošnja.

Ampak drevo ne plava po zraku, zato pristaneš na mehki in dišeči travi.

Oziri se naokrog in vidiš zelo zanimivo cvetico.*

Podoben boš njej. Tu se stisni, tu razširi, tu je izboklina, tam vboklina,

tu so listi.*

Težko je dolgo ostati tak balon. Lahko počiš.

Nekajkrat še globoko vdihni, počasi odpri oči in se pretegni. Zdaj nisi več balon, temveč si otrok doma.*



3. POTOVANJE

Zapri oči, dihaj enakomerno.*

Predstavljaljaj si, da te nežen vetrič dviga visoko v nebo.*

Nebo ni le enobarvno. Na eni strani se prelivajo vijolično modre barve, na drugi se vidijo rumenkasto oranžne barve, spet na drugje žareča rdeča in modra barva.

Vetrič te čisto nežno boža po celem telesu. Najprej te začne božati po podplatih.

Pot nadaljuje po nogah navzgor, po trebuščku, da te začne ščegetati.

Od tu pa naravnost v lase, da ti jih čisto zmrši. Vetrič te ponese daleč daleč.

Nato se ustavi.*

Tik pod teboj se v decembrskem večeru lesketa prekrasna dežela.

Vidijo se prekrasni hribčki, izza katerih se sonce veselo smeje. Na potoku je ledena skorja. Na njej se veter igra še z zadnjim jesenskim listom.

Srna išče hrano, zajec si v luknji pod drevesom išče toplo zavetje.*

Zvečerilo se je. V mesečini so drevesa najlepša. Vejice drevesa so kot tisoče temnih prstkov, ki segajo v nebo in se želijo dotakniti svetlikajočih se zvezd, posutih na nebu.

Naenkrat veter zapiha še močnejše in narava pod tabo se začne počasi spreminjati.

Temni oblaki se zbirajo nad najvišjim hribom, zvezde kot milni mehurčki izginjajo ena za drugo.*

Čisto počasi prileti prva, potem druga, tretja snežinka. Sledi jim še neskončno število belih snežink. Skupaj z vetričem in snežinkami začnete plesati.*

Nato se snežinke primejo za roke in se začnejo posedati na veje dreves, na hribe, na ravnine in njive, tudi strehe hiš postajajo vedno bolj bele.*

Zima je. Barve izginejo, a pojavi se nova, tako čista, tako neskončna belina. S hribov se sliši vesel vrisk in smeh otrok, ki se kljub mrazu in rdečim noskom spuščajo s sanmi po bregu. Drevesa se lesketajo, kot da bi se zvezdice prejšnje noči spustile na Zemljo in okrasile vsa drevesa v nepregleden gozd božičnih dreves.

Čas beži, sonce je vse večje, vse močnejše in vse toplejše.

Sneg se začne topiti.*

Prihaja pomlad. Iz zemlje pokuka prvi zvonček.

Zajec tiho prihaja iz svoje tople luknje in srna pije vodo iz bistrega potočka, ki žubori, kot da bi se razveselil ponovnega življenja.

Ptički veselo letajo sem in tja, v daljavi se oglašča kukavica.

Krošnje dreves so spet oživele.

Vse živahno leta, se podi in lovi pod toplim pomladnim soncem.*

Zacvetijo jablane in češnje. Neskončno rdeči, beli in modri cvetovi dišijo kot najslajši med.*

Veter piha vse topleje. Jutranji vonj po pokošeni travi prihaja iz hribov v dolino in dopoldanska vročina oznanja, da je poletje tu.

Po topli vodi plavajo rjave račke in se potapljajo v vodo.

Sonce tako močno zažari, da skoraj nič ne vidiš.*

Tudi zdaj se sliši vrisk in veselje otrok, ki se veselo podijo po zelenih travnikih. Eni se lovijo, drugi nabirajo rožice, spet tretji se uležajo v travo in poslušajo ptičje žvrgolenje in žuborenje bistrega potoka.

Mmmmm, sladke, okrogle, debele, rdeče češnje se ponujajo na zelenih vejah in na poljih valovi zlatorumeno pšenično klasje.*

Po pašnikih se podijo koze in krave, tudi konji rezgetajo in uživajo v sončnih dnevih.

Dnevi se začnejo počasi krajšati in noči postajajo hladnejše. Tudi tokrat se veter s teboj nikamor ne premakne, spet je postal hladen, a te ne zebe.

Rdeči, rumeni, oranži, zeleni in rjavi listi oznanjajo jesen.*

Klopotec s svojim glasnim ropotom odganja škorce ter varuje modro in belo grozdje.

Vetrič trosi rdeča jabolka, rjave orehe in modre slive. Mmmm, kako so slastne!

Oranžno zlate buče se prerivajo na poljih in iz zelenih koruznih stebel se lesketajo kepe zlatih cekinčkov.*

Zapiha mrzel veter in sivi oblaki so spet nad najvišjim hribom pravljичne dežele, kjer se začne zima.*

Veter te odnese stran, daleč stran od zimske pokrajine, nazaj na zemljo.

Tvoje oči so še vedno zaprte. Veter te boža po telesu. Najbolj po podplatih, kjer te žgečka in ti nagaja in po laseh.

Reče še ti : »Na svidenje, do naslednjič, ko se začne najina nova pustolovščina.«

Nasmehneš se in mu v mislih odgovoriš.*

Odpri oči in se pretegni.