

Kača na soncu

To metodo sproščanja delamo lahko s celo skupino otrok. Prvi otrok se uleže na tla s skrčenimi nogami in s kolena usmerjenimi navzgor. Drugi se uleže na enak način, le da položi glavo na trebuh prvega, sledi tretji otrok, ki položi glavo na drugega in tako naprej. Otroci mižijo in se osredotočijo na dihanje. Otrok zazna partnerjevo dihanje z dviganjem in spuščanjem trebuha, na katerem počiva njegova glava. Počasi vsa skupina uskladi dihanje. Takrat se posamezniki v miru in tišini povežejo v celoto.

Lahko pa otroci v "kači" tudi zapojejo in se smejejo. Takrat se ob petju in smehu trebuh in cela telesa tresejo, glave in ramena otrok, ki ležijo na tako živahnih trebuhih, pa poskakujejo. To je za otroke zelo zabavno. V tem položaju tudi radi poslušajo pravljice.

