

# VODENA VIZUALIZACIJA

*Eva Križnič*

## **POMLADNI DAN NA TRAVNIKU**

*Ležite na blazinah in zaprete oči.  
Sprostite roke in noge, da mehko ležijo ob telesu.  
Enakomerno dihate in pozorno poslušate.*

Predstavljajte si, da ležite v visoki, mehki in dišeči travi.  
Občutek imate, kot da ležite pogreznjeni v mehki blazini.

Rahel vetrič vam boža obrazek, sonce pa vas prijetno greje.

Vse okoli vas diši po pisanih rožicah in sladkem medu.

Slišite brenčanje marljivih čebel in spev drobnih ptičkov.

Približa se vam velik, pisan metulj in vas nežno poboža s krilci.  
Dotik njegovih žametnih krilc vam pričara nasmeh na obraz.

Ko odleti, na vašem nosku pristane mala pikapolonica.

Odloči se za kratek potep.

Čez nos in lička.

Pa do vaše brade in po vratu navzdol.

Ker vas drobencljanje te male živalice žgečka, se premaknete.

Pikapolonica se prestraši in odleti.

*Zdaj pa se pretegnite, zaploskajte z rokami, odprite oči.*