

VODENA VIZUALIZACIJA

Ina Munih

SEM MAJHEN ZAJČEK

Uležemo se in umirimo.

Dihajmo globoko.

Zaprimo oči.

Predstavljajmo si, da smo postali zajčki in zajčice.
Sedimo na gozdni jasi in pred nami se razprostira velik travnik.

Na njem je veliko lepih cvetlic in vsaka je drugačne barve.
Skačemo od ene cvetice do druge. Dobro si jih ogledate.
Kaj pa je to pod listom?
Kaj vidite?

Skačete naprej do roba gozda in zagledate vijolice.
Vohate njihov prijeten vonj?

Slišimo šumenje dreves, ki jih premika rahel veter. Ali čutite, kako pihlja?

Slišimo tudi žuborenje potočka, ki teče mimo nas. Poglejmo ga. Voda v njem je tako čista, da lahko razločimo vsak kamenček na dnu.

Postane nam je toplo, ker je na jaso posijalo toplo sonce. Slišimo tudi petje ptic, ki nas pozibavajo v nežni melodiji. Lepo nam je.

Čisto počasi se vrnimo iz sanj.

Spet smo postali otroci.

Počasi odpremo oči, zazehamo in se pretegnemo.