

VODENA VIZUALIZACIJA

Jasmina Čekada

V GOZDU

Ležimo na hrbtu in zapremo oči.

Mirno dihamo.

Predstavljaljaj si, da si na poti, ki vodi ven iz mesta.
Sprehajaj se po njej in se počasi približuješ gozdu.

Ob poti na robu gozda zagledaš prve zvončke in trobentice.
Spremlja te ptičje žvrgolenje in topli sončni žarki.

Spustiš se v gozd in postaja vse temneje, vendar te ni strah. Poslušaj šepetanje vetra med mladimi poganjki dreves. Nenadoma zagledaš majhno rjavo rdečo veverico s kosmatimi in špičastimi ušesi in z velikim košatim repom. Opazuješ jo, ko skaklja iz veje na vejo.

Obrneš se nazaj in opazuješ pot. Na njej so stari listi še od lanskega leta.
Rjavi so in sprhneli. Zavohaš jih.
Hodiš po poti in čutiš na obrazu in rokah svežino gozda.
Že si prišel iz gozda. Topleje je. Približuješ se mestu.

Zdaj se pretegnite, zavezajte, odprite oči. Zopet ste v naši igralnici.