

Metody efektywnego relaksu

Dziś w ramach zajęć programowych, mamy dla Was bajkę relaksacyjną. Poproście rodzica o przeczytanie, a Wy połóżcie się wygodnie, zamknijcie oczy i uruchomcie swoją wyobraźnię.

- Twoje oczy są zamknięte. Wyobraź sobie, że czarodziej Zygzak chce cię zaczarować. Ale Ty musisz mu troszkę pomóc, ponieważ jest on jeszcze małym i niedoświadczonym czarodziejem. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem. Widzisz to drzewo w twojej wyobraźni. W jakim miejscu ono rośnie?

Może na łące albo w lesie? Jaka pogoda tam teraz panuje? Czy czujesz promienie słońca i wiatr? Czujesz zapach kwiatów i owoców? Pomyśl, że kołyszysz się łagodnie na wietrze. Przyjrzyj się bardzo dokładnie temu drzewu, którym jesteś.

Jak ono wygląda? Czy czujesz swoje korzenie? Wiatr nie jest w stanie cię przewrócić, nawet jeśli jesteś małym drzewkiem, bo twoje korzenie mocno trzymają cię w ziemi. Wszystko w tobie chce być związane z ziemią. Deszcz pomaga ci rosnać. Czy czujesz jak twój pień pnie się do góry? Jak on wygląda, jaki jest w dotyku? Jak wyglądają twoje gałęzie? Pozwól wiatrowi bawić się twoimi liśćmi. Czujesz słońce i wiatr. Być może pomiędzy twoimi liśćmi mieszka wielu małych lokatorów: chrabąszczy, pszczoł, ptaków i wiewiórek...

Czy czujesz słońce i wiatr? Przyjrzyj się jeszcze raz bardzo dokładnie twojemu pniowi. Twoje oczy wciąż jeszcze są zamknięte. Być może jesteś troszkę zmęczony „życiem” drzewa? Powoli wracasz do pokoju. Teraz widzisz twoje drzewo z coraz większej odległości. Policz powoli do pięciu, a kiedy skończysz, otwórz oczy. Weź jeden głęboki wdech, a potem powoli wydmuchaj powietrze z płuc. Przeciągaj się i rozciągaj. Czujesz się spokojny i rozluźniony.

Możesz teraz namalować swoje drzewo.