

PODMORSKI POŚCIELOT

Dziś będziemy podróżować po morskich głębinach. Wasz pościelot pokrywa się warstwą wodorostów. Dotknijcie jej i poczujcie, jaka jest mięciutka i ciepła. Jakiego jest koloru? Zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie, że Wasze ręce zamieniają się w długie płetwy. Czy są gładkie, czy porośnięte morską trawą? A może poprzyczepiały się do nich muszle? Na pewno są bardzo długie i rozciągnięte, żeby mogły zagarniać dużo wody.

URUCHOMIENIE WYOBRAŹNI

ODDECH

Weźcie głęboki wdech, zróbcie z brzucha balon i przy wydechu wyobraźcie sobie, że wypuszczone z płuc powietrze napędza pościelot. Weźcie kolejny wdech przez nos i powoli wypuście całe powietrze przez usta. Płyniemy.

Jeśli macie ochotę, możecie otworzyć oczy, ale pamiętajcie, że ręce w dalszym ciągu są płetwami. Żeby sprawdzić, jak rozłożyły się Wasze płetwy, wyciągnijcie je na boki, najdalej jak potraficie.

A teraz spójrzcie na czubek prawej płetwy i przez chwilę mu się przyglądnijcie. Kiedy będziecie gotowi, powoli odwróćcie głowę, żeby spojrzeć w lewo. Wytrzymajcie chwilę, a następnie luźno opuśćcie płetwy.

RUCH