


WEŁNIANY POŚCIELOT

Dziś pościelot zamienia się w kosz z kłębkami włóczki. To raj dla małych kotków. Usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy. Dotknijcie wełny, na której siedzicie. Czujecie, jaka jest miękka? Wyobraźcie sobie, że rosną Wam wąsy, wydłużają się uszka i wyrasta koci ogonek. Zamruczcie jak kotek, któremu jest przyjemnie. Kręcąc biodrami, umościć się wygodnie.



**URUCHOMIENIE
WYOBRAŹNI**



ODDECH

Weźcie głęboki oddech, napętniając brzuch jak balonik i zróbcie wydech, żeby wprawić pościelot w ruch. Oddychajcie głęboko i wyobraźcie sobie, że z każdym wydechem wznosicie się wyżej i wyżej. Lecimy.

Jeśli macie ochotę, możecie otworzyć oczy. Jeśli nie, możecie zostawić je zamknięte. Widzieliście kiedyś, jak koty rozciągają się po spaniu? Siedząc na piętach, wyciągnijcie przednie łapki jak najdalej w przód. Czujecie jak Wasze ciało robi się coraz dłuższe? Pociągnijcie jeszcze w przód prawą łapkę, jakbyście chcieli pazurkami sięgnąć do najdalszego kłębka włóczki. Rozłóżcie palce jak pazurki i powtórzcie to samo lewą łapką.



RUCH