

## WIZUALIZACJA RELAKSACYJNO - RUCHOWA „STRUMYKOWE KAMIEŃ”

Jest słoneczny dzień, uśmiechnięty i radosny chłopiec usiadł nad strumykiem, w którym płynie czysta oraz przejrzysta woda, widać w niej mnóstwo gładkich i kamieni. Chłopiec wpatrując się w spokojny ruch strumyka poczuł, że jego głowa, szyja, ręce, dłonie, brzuch, nogi oraz stopy stają się luźne i odprężone - odpoczywają. Dookoła, wśród zielonych pięknych drzew fruwały i ćwierkają małe ptaszki. Zielone liście na drzewach delikatnie szumią, a strumyk cicho podzwania. Chłopiec wsłuchuje się w otaczające dźwięki, których zazwyczaj nie dostrzegał. Czuje jak powiew wiatru otula jego głowę, plecy, ramiona i ręce. Zanurzając się w rytmie wirującego powietrza zaczyna zwracać uwagę na swój oddech starając się dorównać mu. Za każdym razem bierze głęboki wdech i wypuszcza powietrze tak długo, jak da się odczuć rześki podmuch. I tak oddycha, oddycha.. chce koniecznie poczuć jak unosi się jego brzuch w rytm wiatru. Chłopcu spodobały się różnokształtne kamienie leżące w wodzie. Są one tak wyjątkowe, że postanowił je przyciągnąć do siebie lewą nogą. By po nie sięgnąć wyciąga ją jak najdalej, tak mocno, żeby uchwycić je palcami stóp, porusza nimi, by chociaż dotknąć ich powierzchnię, próbuje... próbuje... Nie poddaje się i robi to samo prawą nogą, wyciąga ją tak samo jak przed chwilą lewą. Prostuje całą nogę, wyciąga ją do przodu, daleko i mocno, porusza również palcami, by zaczeplić choć jeden kamień, ale kamyczki są tak daleko, że chłopiec ich nie może sięgnąć. Pomyślał jeszcze, że może to zrobić rękoma. Unosi obie ręce przed siebie i mocno je wyciąga w kierunku kamieni. Chłopiec pochyla głowę do ziemi, jego ramiona są coraz bliżej uszu, dłonie zanurzają się w wodzie, czuje ciepłą i relaksującą jego ręce wodę, jest tak przyjemnie. Porusza wszystkimi palcami, by je sięgnąć, aż w końcu udaje się. Teraz trzyma dwa kamienie, jeden w prawej ręce, drugi w lewej. Z powrotem prostuje swoje plecy i siada wygodnie. Stara się czuć w swoich dłoniach małe kawałki skał, skupia na nich uwagę. Czuje ich kształt, fakturę i twardość. Teraz zaciska je w pięściach bardzo mocno, po czym rozluźnia czując jak odchodzi napięcie. Dłonie chłopca lekko oplatają kamienie. Postanawia, że wrzuci je z powrotem do wody. Unosi prawą rękę i powolnym ruchem rzuca nim przed siebie. Robi to także z drugim kamieniem, drugą ręką. Odprężony i spokojny chłopiec, czując na ciele ciepłe promienie słońca, kładzie się na trawie i znowu próbuje głęboko oddychać dorównując podmuchom wiatru. Jego brzuch unosi się z każdym wdechem, ręce rozluźniają się błogo leżąc na trawie. Nogi są odprężone i leżą bez ruchu. W jego głowie pojawia się dużo myśli, które krążą, przeskakują z jednej na drugą, są przeróżne. Czasem zostają dłużej, a czasem krócej. Chłopiec jednak, by nadal czuć się tak przyjemnie postanowił, że sprawi, by myśli nie zatrzymywały się w jego głowie i płynęły jak woda w strumyku, powoli, spokojnie oraz swobodnie. Wyobraża sobie, że na każdej chmurze rysuje o czym właśnie pomyślał, następnie obserwuje jak oddalają się chmury razem z jego przeróżnymi myślami. Leżąc tak na miękkiej trawie, nadal głęboko oddycha, aż w końcu ze spokojem i ochotą zapada w sen.

