

Pachnący pościelot

Następnego wieczoru, gdy Biedronki leżały już grzecznie w swoich łóżeczkach i czekały aż Tata przyniesie im kubeczek wieczornej rosy, Mama Biedronka poprosiła Ciocię Kropkę, by opowiedziała im dobranockę. Rodzeństwo rozpostarło skrzydełka ze zdziwienia, gdy Ciocia, zamiast usiąść w fotelu, stanęła na środku pokoju i powiedziała:

- Usiądźcie wygodnie i zamknijcie oczy. Wyobraźcie sobie, że siedzicie na pościeli, która umie latać. Nazwijmy ją pościelotem. Dziś nasz pościelot zamieni się w miękką, pachnącą chmurkę z waty cukrowej, która zanieśie nas do krainy słodkości. Jakiego koloru jest pościelot? Jak pachnie? A może wydaje jakieś dźwięki?

Oddech

Weźcie głęboki wdech i wydychając powietrze, wyobraźcie sobie, że wznosicie się w górę. Zróbcie kilka wdechów – z każdym wydechem wznosicie się coraz wyżej. Ruszamy.

Dotyk i ruch

Usiądźcie wygodnie na piętach i dotknijcie waty cukrowej, która Was otacza. Najpierw poruszajcie rękami blisko ciała, a później sięgajcie coraz dalej, żeby sprawdzić, jak duża jest chmurka, na której siedzicie.

Pochylcie się i sięgnijcie rękami jak najdalej w przód. Zostańcie na chwilę w tej pozycji i powędrujcie palcami obu dłoni najpierw w prawo, a następnie w lewo.

Wyprostujcie się teraz i skręcając tułów w prawo, sięgnijcie w tył. Spróbujcie dosięgnąć brzegu pościelotowej chmurki. Kiedy będziecie gotowi, powtórzcie to samo po lewej stronie.

A teraz usiądźcie w rozkroku i wyciągnijcie ręce na boki, jakbyście chcieli skąpać całe ciało w świetle księżycy. Wyobraźcie sobie, że oświetlają Was srebrzyste promienie. Przekręćcie głowę w prawo, żeby księżyc mógł oświetlić Wasz prawy policzek, a następnie powoli przekręćcie głowę w lewo. Kilka razy pokiwaszcie głowę księżycowi na powitanie w przód i w tył.

Wyobraźnia i ruch

Przelatujecie teraz nad czekoladową rzeką. Czujecie jak pachnie? Zaraz za rzeką rozciągają się karmelowe góry. Musicie teraz przemknąć między wysokimi szczytami. Odchylajcie się w prawo i w lewo, omijając gęsto wyrastające wierzchołki. Rozkołyszcie delikatnie pościelot.

Od jednej z gór odrywa się kawałek ciągliwego cukierka i wpada Wam prosto do ust. Niełatwo go żuć, bo jest duży i lepki, ale spróbujcie. Poruszajcie mocno szczęką i językiem, odklejajcie karmel od zębów. Kiedy będziecie gotowi, przełknijcie cukierka. Czujecie, jaka rozluźniona jest teraz Wasza buzia?

A teraz pomasujcie się po całym brzuszku i pomruczcie z zadowoleniem.

Relaks

Jesteśmy już bardzo blisko. Połóżcie się na swoim pościelocie i poczujcie, jak zapadacie się w miękką watę cukrową. Głowa, ręce i nogi są rozluźnione i ciężkie.

Z nieba zaczyna padać słodki deszczyk. Ciężkie od miodu krople spadają na wasze twarze, ramiona, ręce, klatkę piersiową, brzuszek i nogi.

Żeby wspomóc pościelot w ostatnich chwilach lotu, nabierzcie powietrze w płuca i zróbcie mocny wydech. Oddychajcie głęboko. Lądujemy!