

Pościolet i latający kufer

Uruchomienie wyobraźni

Dziś Wasz pościolet zamieni się w latający kufer. Taki, w jakim trzyma się skarby. Usiądźcie z podwiniętymi nogami. Kufer nie jest zbyt duży, więc musicie się skulić, żeby się w nim zmieścić. Jak myślicie, z czego zrobiony jest Wasz kufer? Jaki jest w dotyku? Może jest czymś w środku wyścielony?

Ruch

Na początek sprawdźcie, czy wieko łatwo się otwiera. Wypchnijcie je w górę plecami i uklęknijcie, wyciągając mocno do góry ręce i buzię. Nabierzcie powietrza i wydychając je, znowu się skulcie. Zróbcie to kilka razy, żeby rozruszać zawiasy wieka. Wróćcie do pozycji skulonej. Na szczęście kufer zaczyna rosnąć, żeby było Wam wygodniej w podróży. Sprawdźcie, czy rzeczywiście macie więcej miejsca. Sięgnijcie obiema rękami do rogu kufra po prawej, a następnie po lewej stronie. Teraz mocno i daleko sięgnijcie lewą nogą w tył. Zróbcie to samo prawą nogą.

Jeszcze raz wypchnijcie plecami wieko kufra i wyrzycie na zewnątrz. Wyciągnij w górę ręce i wystawcie buzię do słońca. Pozwólcie, żeby ogrzało Wasz nos i czoło, a następnie prawy i lewy policzek.

Oddech

Weźcie głęboki oddech i zróbcie mocny wydech. Pewnie już pamiętacie, że to oddech zawsze wprawia pościolet w ruch. Oddychajcie głęboko i równo, żeby ustabilizować lot.

Ruch

Przelatujemy nad piękną, zieloną, porośniętą wysokimi drzewami wyspą. Czubki ocierają się o dno Waszego kufra i odrobinę nim kołyszają. Czujecie to? Pokołyszcie ciałem na wszystkie strony.

Drzewa są tak wysokie, że możecie ich sięgać. Zerwijcie wielki kokos i przenieście go kufra. Poczujcie, że jest naprawdę ciężki – ma w środku dużo kokosowego mleka. A teraz sięgnijcie w lewo, zerwijcie wielkie mango i też wrzucie je do środka. Włóżcie duży kawałek mango do

ust i powoli przeżuwajcie. Pokręćcie szczęką, niech pracuje cała buzia. Kiedy skończycie, poklepcie się z zadowoleniem po brzuchu.

A teraz się połóżcie. Chcielibyście już odpocząć, ale do kufra wchodzi stado mrówek. Obciążą Wam ręce, nogi i brzuch. Spróbujcie je strzepnąć. Nie zapomnijcie o włosach i czubkach palców. Kiedy w końcu pozbędziecie się mrówek, połóżcie się w bezruchu i odpocznijcie.

Oddech

Nabierzcie powietrza, tak żeby z brzucha zrobił się balonik i spokojnie je wypuśćcie. Jeszcze tylko dwa wydechy. Jesteśmy na miejscu.