

FANTASIRESA 6

Zebran på savannen

Denna övning är en fantasiresa där barnen får sitta eller ligga i en skön ställning och skapa rogivande inre bilder med naturen som miljö. De inre bilderna och ljuden skapar en behaglig känsla av lugn och ro. Övningen kan med fördel göras utomhus där naturens ljud kan fungera som bakgrundsljud i stället för naturljuden på spåret.

► Text att läsa

En ny dag har börjat. Du ser solen som går upp vid horisonten.

Du blir varm av solen som stiger på himlen och njuter av den sköna känslan.

Du samlar all energi och värme som solens strålar ger in i din kropp och du lägger händerna på magen.

Andas djupt. Låt luften åka ända ner i magen. Känn hur magen rör sig under dina händer.

Låt magen bli större då du andas in och mindre då du andas ut. Du andas in energi inför den här dagen.

Du ser ett stort träd med många gröna blad. Du går fram till trädet och känner på stammen. Stammen känns varm.

Du lutar dig en stund mot trädet och njuter av det lugn som trädet ger dig.

En svag och varm vind blåser och bladen vajar lätt i vinden.

Du ser färggranna och vackra fåglar flyga ovanför dig. Hör hur vackert de sjunger.

Du ser dig omkring och upptäcker en zebra.

Zebran äter i lugn och ro av det gröna gräset - utan att störas av din närvaro.

Zebran är smidig och stark, men ändå lugn. Den har full koll på allt som händer runt omkring.

Du följer zebran med blicken när den sakta går vidare.

Du lägger dig ned i det mjuka gräset och vilar en stund.

Nu får du så småningom lämna den gröna savannen och återvända till här och nu. Känn efter hur det känns i kroppen och njut av känslan som den här övningen har gett dig.

Lycka till med det du har framför dig idag.