

Vaja za sprostitvev: Drevo v viharju (7+ let) *(po Srebot in Menih, 1996)*

Navodila: »Poišči svoj prostor in zapri oči. Predstavljaljaj si, da si drevo. Noge so trdno pritrjene na tla, saj iz tvojih stopal poganjajo močne korenine. Noge so močno deblo, zgornji del telesa pa krošnja. Mirno rasteš sredi travnika. Kar na lepem zapiha šibek veter in nežno zaziblje krošnjo. Veter postaja vse močnejši, veje se vedno bolj upogibajo, cela krošnja se premika. Prihrumi vihar, njegova moč je strašna, krošnjo upogiba skoraj do tal, na vse strani. Močno se moraš upreti, da te ne izruje iz tal. Na srečo so tvoje korenine zelo močne. Vihar odnaša s seboj vse, kar ni dobro pritrjeno, tudi skrbi in napetost. Pusti viharju odnesti vse, kar te obremenjuje. Ko skrbi in napetosti ni več, se tudi veter umiri, počasi popolnoma poneha in spet posije sonce.«

