

VODENA DOMIŠLJIJSKA VAJA: Čarobni vrt (po Srebot in Menih, 1996)

Med prebiranjem navodil ob znaku ♦ naredite kratek premor (npr. 3 sekunde).

Navodila: »Pri tej vaji se bomo sprehodili po čarobnem vrtu. Lahko ležiš ali sediš. Najdi si udobno lego, v kateri se počutiš prijetno. ♦ Čutiš svoje dihanje? Če te obletavajo misli, jih pospravi v velik kovček. Zapri ga in postavi na stran, pozneje ga boš lahko spet odprl ..

Predstavljaš si, da stojiš pred starodavnim, visokim zidom .. Za njim je čudovit čarobni vrt. Tvoj čarobni vrt ♦ Hodiš ob zidu in iščeš vhod vanj .. Kar naenkrat se znajdeš pred visokimi železnimi vrati .. Počasi pritisneš na kljuko in vrata se škripajoče odprejo ♦



Vstopiš in stojiš v svojem čarobnem vrtu .. Sprehodiš se po njem ♦ Natančno si ga oglej .. Odkrij vse koticke v njem ♦ So v njem živali? So jezera? Čarobna bitja? Kakšne rastline rastejo v njem?

(temu posvetimo nekaj minut)

Sedaj je čas, da zapustiš čarobni vrt. Veš kje so vrata? Vrni se po isti poti, kot si prišel in skrbno zapri vrata za seboj. Počasi odpri oči, se pretegni in zazehaj.«