

IV.A.5.2.

**SPORT A MINDENNAPJAINKBAN**

**1. GYŰJTEMÉNY**

**A RELAXÁCIÓ SZÖVEGE**

Most arra kérlek, idézd fel képzeletedben azt a helyet, ahol te a világon a legszívesebben vagy! Lehet, hogy könnyebb elképzelned ezt a helyet akkor, ha becsukod a szemed. Nyitva is tarthatod, ha úgy szeretnéd. Helyezkedj el a kedvenc helyeden kényelmesen, engedd el magad, hagyd elkalandozni a gondolataidat!

Képzeld el, hogy nagyon jól érzed magad a kedvenc helyeden, legkedvesebb tárgyaid körülvesznek, ha kinyújtánád a kezed, el is érnéd őket, meg is érinthetnéd, meg is foghatnád őket, de most csak pihensz, jól érzed magad.

Képzeld el, hogy a kedvenc helyeden pihelve, most egy nagyon kicsi szellősímozgatást érzel az arcodon, a kezeden és a lábodon, mintha egy simogató, meleg fuvallat lenne. Egy egészen picike szellősímozgatás, amely annyira kellemes, hogy el is mosolyodsz tőle. A pici szellőfuvallat picikét, alig érezhetően simogatja a hajadat, bebújik a trikód alá, megsimogatja a mellkasodat és a hasadat is. Képzeld el, hogy ez a picike szellő nem egyedül érkezett, magával sodort sok-sok színes lufit, amelyek most fölötted lebegnek, egy-egy le is ereszkedne a földre közülük, de te nem engeded, picike lágy mozdulatokkal visszaütöd őket a levegőbe. Ne engedd őket leesni, szálljanak, repüljenek a levegőben! Nagyon sok lufi van fölötted, kékek, sárgák, pirosak, lilák. Fényesek és nagyon puha az érintésük. Ne engedd őket leesni, lassan szállnak, nem nehéz őket visszaütögetni!

Most már engedd a lufikat leszállni! A leszálló lufik körbevesznek, finoman megérintenek, puhák és langyosak, jó közöttük feküdni, kellemes az érintésük. Kicsit gumiszaguk van, de nem baj, mert ez is nagyon kellemes. Szereted a lufik illatát. Feküdj még egy kicsit a lufik között, képzeletben fogj meg egyet közülük, kellemes, langyos, puha az érintése, képzeletben érintsd a lufit az arcodhoz, ettől az arcod is és a lufi is egy kicsit benyomódik, alig érzed.

Ismét hallod a finom szellőfuvallatot, érzed a kezeden, a lábodon, az arcodon. A szellő egyenként felkapja a lufikat, egyiket a másik után, és a lufik egymás után emelkednek a levegőbe. Nem nyúlsz értük, hagyod őket felemelkedni, csak a szemeddel gyönyörködsz bennük. Már a levegőben van az összes sárga lufi. Felemelkednek a lilák, a kékek, utoljára a pirosak is. Lágyan, puhán keringenek fölötted a lufik, míg a tréfás kis szellő el nem fújja őket messzire és magasra. Már nagyon messze járnak, alig látod őket, egyre messzebb és egyre feljebb emelkednek a levegőben.

Ideje neked is felkerekedned. Nyújtózz egy jó nagyot, először a kezeddal, majd a lábaddal! Nyisd ki a szemed és ülj fel!