

IV.A.5.2.

SPORT A MINDENNAPJAINKBAN

12. GYŰJTEMÉNY

A RELAXÁCIÓ SZÖVEGE

Színmeditáció

Ma képzeletben átfestjük a tornaterem falait és az iskolánkat. Öltözz át képzeletben a festéshez! Válaszd azt a ruhádat, amit a legjobban szeretsz, ne félj, nem piszkolod össze, ma fénnel festünk, a fény nem tesz kárt a ruhánkban. Melyik ruhádat választottad? Van egy nagy zsebe is? Mert most megpakoljuk a zsebeidet ragyogó sárga fénnel. Ha nincs zsebed, az sem baj, majd a pólód aljába gyűjtöd a fényt. A fénygyűjtéshez nyútsd ki képzeletben a kezed a ragyogó nap felé, és gyűjtsd, gyűjtsd a fényt, gyömöszöld a zsebedbe, egészen addig, míg a sárga fény már egy kicsit ki is ömlik a zsebedből! Indulj el képzeletben a teremnek ahhoz a falához, amit szeretnél átfesteni sárga fénnel! Lassan, egészen lassan engedd ki a zsebedből a fényt, nézd, hogyan színeződik át a terem fala, mintha aranyból lenne! Világosabb és melegebb is lett tőle, simogatja a meleg az arcodat, be is kell hunyni a szemed, mert egyre fényesebb a terem, egyre világosabb van. Képzeletben sétálj ki ismét a teremből, és nyújtsd a kezed az ég felé! Gyűjts vakító, gyönyörű kék színt, sokat, gyömöszöld be a zsebedbe, jól tömd meg a zsebeidet fénnel, elég rakoncátlan ez a kék, mindig, újra és újra ki akar bújni a zsebedből! Ha úgy érzed, elég fényt gyűjtöttél, fess a sárga faladra, a sárga mezőbe gyönyörű, ragyogó kék csíkokat! Fesd egyik csíkot a másik után, már két csíkod van, három, négy, öt, lassan betelik a fal. A sárga és a kék fények találkozásánál kicsit összefolynak a színek, itt picikét zöldes lesz a fal. Távolodj el egy kicsit a faltól, és csodáld meg a munkádat! De szép lett! Csodáld még egy kicsit a falat, és lassan nyisd ki a szemed! Lehet, hogy a terem valóban egy kicsit szebb lett? Forgasd kicsit a fejed, hátha még látod az eltűnő ragyogást! Aztán ülj fel! Nyújtózz egy nagyot!