

Snoezelen příběhy
Fantazijní cesty pro podporu relaxace

Strom: cesta od kořenů do koruny stromů

převzato a upraveno z fantazijní cesty Davida Grupe ISNA - Schweiz

Příprava:

jemná relaxační hudba na pozadí
příjemná vůně dřeva
tlumené světlo laděné do zelena
pohodlné ležení s polštáři a přikrývkami, zátěžová deka

Představení záměru:

Touto cestou vás ve vaší fantazii na chvíli provedu dovnitř stromu.
Možná tak zjistíte, jak proudí míza od kořenů, přes kmen ke každé větvičce.
Možná také objevíte, jak pevný a pružný strom může být.
Možná si více uvědomíte provázanost všech živých částí a země.

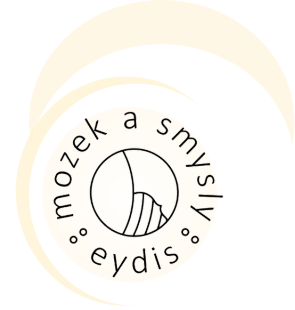
Fantazijní cesta:

Najděte si pohodlné místo, kde se cítíte dobře.
Udělejte si toto místo co nejvíce pohodlné, jak to jen jde.
Můžete zůstat sedět, můžete si lehnout..
Jak je vám to příjemné, a jak se budete cítit pohodlně.
Můžete se přikrýt. Pokud chcete, můžete zavřít oči....uvolnit svaly
Několikrát se zhluboka nadechněte, vydechněte, uvolněte se .. vnímejte klid a pohodu.
Zvu vás nyní na cestu do vaší fantazie.

Představte si, že jste jako strom. Strom, který si vyberete.
Můžete být velcí nebo malí, silní nebo tencí, jakýkoliv, jací si přejete a chcete být.
Představte si sebe jako strom. Pokud je to pro vás obtížné, myslete na strom, který máte rádi.
Nyní se zaměříme na váš kmen. Jak vypadá? Díváte se pozorně, jak je velký..
Jakou má strukturu..
Všímáte si, okrajů .. jakou máte kůru? Jakou má barvu?
Klidně a pomalu si prohlížíte její vzor a strukturu
Představte si, jaká je, když na ni sáhnete.
Jak ji cítíte hmatem? Je drsná nebo hladká? Jak vnímáte povrch a vzorek, který vytváří?

Svoji pozornost nyní pomalu přesouváte k vašim nohám...k vašim chodidlům..
Vnímáte na nohou vaše prsty, kůstky vašich chodidel.. Jsou jako vaše kořeny.
Dostávají se hluboko do země. Poskytují vám pevnost, sílu a jistotu..
Přes kořeny získáváte živiny a všechnu sílu země, kterou potřebujete k životu.
Klidně vnímáte své kořeny .. Jaké jsou? Jak jsou silné? Jak se proplétají.. rozvinují..?
Jakou vám dávají jistotu a stabilitu?

Pomalou půjdeme nahoru.. Vnímáte, jak se kořeny z prstů spojují.
Cítíte vaše nohy, vaše stehna..
Jak přes ně lehce a hladce proudí živiny a síla ..
Proudí výš, přes kmen stromu směrem k větvím.



Strom: cesta od kořenů do koruny stromů

převzato a upraveno z fantazijní cesty Davida Grupe ISNA - Schweiz

Kmen se nahoře rozvětvuje. Mění se ve větve..

Představte si nyní vaše paže jako větve. Podívejte se pomalu na vaše větve.. Jaký mají tvar? Jak dále rostou? Jak se větví? Rostou na nich listy? Nebo jehličí? Pozorujete jejich barvu.. Jaký mají tvar? Jaké jsou na dotek? Vnímáte jejich strukturu .. Jaký mají vzor? Co vám připomíná?

Představte si, že svítí slunce. Užíváte si jeho paprsky.

Jak světlo a teplo prostupuje vaší korunou stromu. Prohřívá kůru stromu, váš kmen.. Vnímáte teplo po celém vašem těle

Přichází lehounký větřík. Cítíte, jak jemně a lehce ovívá vaše tělo.

Lehce a něžně pohybuje vašimi větvemi.

Lehounce a pravidelně pohupuje vaší korunou.

Slyšíte, jak vítr ve větvích jemně šumí.

Cítíte, jak vás vítr lehounce a láskyplně obklopuje.

Jakoby chtěl ukázat, jak moc vás má rád. Jak rád vám dělá dobře..

Užíváte si tuto péči a lásku .. a s lehkostí ji můžete přijmout. Užíváte si tento krásný pocit.

Nyní máte pár minut čas, ať si užijete sebe jako strom naplno..

1-4 min pauza

Užijte si ještě jednou svůj strom.

Prohlédněte si znovu vaše kořeny, váš kmen, vaše větve, vaši korunu stromu.

Můžete si ponechat tento pocit, tento obraz a vše, co je vám příjemné.

A pomalu se můžete vrátit zpátky...

Už je čas vrátit se zpátky sem do místnosti.

Pomalou se vracíte z cesty vaší fantazie zpět do této místnosti

Postupně si uvědomujte své tělo: jak leží na podložce, naplněné klidem a mírem.

Zase postupně vnímáte hudbu. Všechny tyto zvuky jemně, ale jistě zase probouzí vaše tělo.

Sledujete tento proces tak dlouho, až budete znovu plně probuzení.

Můžete se zhluboka nadechnout, vydechnout...

Můžete zakroužit vašimi chodidly, zakroužit rukama..

Protáhnout nohy, ruce, zahýbat rameny.. protáhnout svoje tělo.

Můžete si promnout oči, obličej..

Pomalou oči otevřít, sednout si a rozhlédnout se kolem sebe.

Vítám vás zpátky!