

## „Uśpiony jeź”

Położ się swobodnie na dywanie. Wyobraź sobie, że jesteś teraz w wielkim lesie. W lesie jest bardzo, bardzo cicho. Słyszać tylko szum drzew i kołyszących się łagodnie na wietrze listków. Idziesz powoli leśną ścieżką, która prowadzi na wielką polanę. Na tej polanie rośnie mięciutki, zieloniutki mech. Wchodzisz na ten mech i czujesz, jak twoje stopy zapadają się na miękkim dywanie. Idziesz w kierunku dużego starego drzewa, które zaprasza cię swoimi rozłożystymi gałęziami. Jesteś bardzo spokojny i rozluźniony. Czujesz się swobodnie na tej miękkiej polanie. Siadasz pod drzewem i głęboko wciągasz przez nos świeże, czyste powietrze. W lesie jest spokojnie i cichutko. Pod drzewem, przy którym siedzisz widzisz maleńką zwiniętą w liściach kulkę. Kładziesz się obok tej kulki, aby przyjrzeć się jej uważnie. Robisz to bardzo powoli i spokojnie, aby nie przestraszyć zawiniątka. Jesteś zrelaksowany. Twoje ręce leżą wzdłuż tułowia. Twoja głowa skierowana jest w stronę zwiniętej kulki. Obserwujesz uważnie tę kulkę i widzisz uśpionego, owiniętego jesiennymi liśćmi jeża. Jeź delikatnie oddycha. Widzisz każdy jego oddech. I ty delikatnie oddychasz, aby go nie przestraszyć. Przyglądasz się jeszcze chwilę, a twoje powieki stają się ciężkie, coraz cięższe. Zamykasz oczy i widzisz tę piękną polanę i śpiącego obok ciebie jeża. Jesteś bardzo spokojny i wsłuchując się w leśną ciszę zasypiasz. Czujesz się bardzo bezpieczne na zielonej polanie. Leżysz na mięciutkim mchu, w najbezpieczniejszym miejscu w całym lesie. A obok ciebie śpi malutki, zwinięty w kulkę jeź. Po wysłuchaniu opowiadania dzieci przekręcają się na bok, a później powoli siadają i powoli wstają.