

Strom

Cvičení je možné provádět doma, v jeslích a ve skupinách dětí mladších tří let, v mateřských školách, na prvním stupni základních škol, ve školních družinách, v dětských kroužcích, může ho vést každý, kdo se věnuje výchově dětí a péči o ně.

Při této relaxaci pracuje dítě s představou stromu, může si uvědomit, že je jako strom dobře zakořeněno; jako strom se může klátit ve větru, drží však kořeny pevně v zemi. Zde není potřeba tělesné uvolnění.

Řekněte dítěti:

Nejdříve šoupej nohama po zemi, potom zadupej.

Třeš si nohy. Jedeš si rukama po kmeni. Masíruješ si paže.

Mneš si ruce. Hladíš si obličej a hlavu.

Jsi semínko v zemi, sedneš si na bobek, schoulíš se do klubička.

Jsi úplně malinké semínko v zemi. Taky můžeš pocítit vůni země, trávy. Potom ty, to malé semínko, začneš vyrůstat ze země.

Pomalounku, pomalu se zachycuješ kořínky. Dobře se zakořeníš, máš obě chodidla pevně na zemi. Potom se začínáš rozbalovat, nejdříve se narovnáš v kolenou... Rosteš. Pět malých lístků-prstů se rozevívá na rukou na konci paží-větví.

Ještě rosteš. Tvé paže rostou, rostou. Ted' už máš silný kmen.

Cítíš svou páteř, která roste k nebi. Tak, a ted' jsi velký. Jsi strom.

Můžeš cítit vzduch nahoře blíž u nebe. Lehký...

Tvůj dech všechno oživuje, tvá chodidla, tvé nohy, břicho, tvou hrud', hlavu...



Pak se lehce začínáš pohupovat, maličko se kymácíš, jako kdyby tebou hýbal vítr. Zhoupneš se dopředu, nohy se neodlepují od země. Paty držíš pěkně na zemi. A potom se zhoupneš dozadu, stále neodlepuješ nohy od země. I prsty u nohou se dotýkají země. Hraješ si na strom. Jako jsi strom. Vítr tě naklání dopředu a dozadu, ze strany na stranu. Vítr ustal, zůstáváš stát rovně, držíš rovnováhu. Už se nekolébáš. Tvé nohy stojí pevně na zemi...

Přenešeš celou svou váhu na pravou nohu a zvedneš pravou ruku. Cítíš, jak je tvoje pravá noha pevně zakořeněná a levá lehká. Vytáhneš paži co možná nejvýš. Rosteš vysoko, co možná nejvýš...

Přenešeš celou svou váhu na levou nohu a zvedneš levou paži. Cítíš, jak je tvoje levá noha dobře zakořeněná a pravá lehká. Vytahuješ paži co možná nejvýš. Rosteš co možná nejvýš...

Teď přenešeš veškerou váhu svého těla na obě nohy a zvedneš obě ruce. Cítíš, jak máš obě nohy dobře zachycené kořeny v zemi. Vytahuješ ruce co možná nejvýš k obloze. Rosteš, rosteš, ještě víc rosteš.

Zkřížíš ruce nad hlavou. Pohupuješ se ve větru. Ale hýbe se jen horní část těla od pasu nahoru. Kýváš se ve větru, ale nohy ani chodidla se nehýbají. Cítíš, jak kořeny pod tvými chodidly zarůstají do země. Do země, které důvěřuješ a máš ji rád. Máš tu své místo. Cítíš svou sílu, cítíš, jak dobře tu můžeš růst. Tvé paže, tedy větve, se zdvihají k nebi. Jsou mezi nebem a zemí. Stojíš pevně, máš kořeny dobře zachycené v zemi. Nic kolem tebe tě neobtěžuje. Necháš paže, aby se spustily podél těla...

Chceš si v sobě zachovat sílu stromu, a tak se pomalu nadechuješ a zase pomalu vydechuješ. A ještě. Stromová míza v tobě při nadechování stoupá a při pomalém vydechování ji necháváš procházet do celého těla...

Ted' pomalu pozvedneš jednu nohu trochu nad zem, pak druhou... Protáhneš se... Zahýbáš hlavou... Otevřeš oči...