

Opis

Zaproś wszystkie uczestniczące osoby do przyjęcia pozycji stojącej. Spokojnym głosem przeprowadź uczestników przez ćwiczenie:

Zamknij oczy, ustaw stopy na szerokość bioder, kolana lekko zgięte, kręgosłup prosty. Wyobraź sobie, że na chwilę zamieniasz się w drzewo.

Poczuj, jakby to było, gdyby z Twoich stóp wyrastały korzenie. Wyobraź sobie, jakie są rozległe i jak daleko sięgają w głąb ziemi. Poczuj, jak korzenie czerpią z ziemi odżywcze soki zawierające wszystko, czego Twoje ciało potrzebuje do wzrostu. Poczuj, jak odżywcza energia przepływa przez korzenie do stóp, a od stóp – do nóg i tułowia. Poczuj, jak konar wzmacnia się dzięki energii płynącej z korzeni, jak pewnie stoi i jak obrasta korą, która go zabezpiecza. Poczuj, jak silne są Twoje ręce, gałęzie. Być może, dzięki słońcu, na gałązkach pojawiają się nowe liście. Poczuj, jak Twoja głowa i twarz wyciągają się do góry, aby zebrać jak najwięcej odżywczego słońca. Skup się na odczuwaniu połączenia zarówno z ziemią – przez korzenie – jak i ze słońcem i powietrzem – przez spokojny oddech. Jeszcze przez chwilę pobądź drzewem. Weź teraz pięć głębokich oddechów i powoli otwórz oczy.

