

• OBSAH •

Jaro: Představ si, že...

... přišlo jaro
... svítí sluníčko
... jsi odkvetlá pampeliška
... jdeš na výlet do hor
... letíš balonem
... jsi na louce
... jedeš na výlet na kole

Léto: Představ si, že...

... přišlo léto
... umíš létat
... přespáváš na zahradě
... bydlíš v domečku v koruně stromu
... se koupeš v jezeře
... jsi na pláži
... bydlíš na lodi
... objevíš vodopád

Podzim: Představ si, že...

... přišel podzim
... jsi barva
... děláš táborák
... jsi v lese
... přecházíš duhu
... prší
... vyrábíš lampion

Zima: Představ si, že...

... přišla zima
... jedeš na saních tažených koňmi
... jsi sněhová vločka
... se procházíš zasněženou krajinou
... jdeš bruslit
... topíš v krbu
... jsi andílek ve sněhu
... umíš kouzlit

Představ si, že...



... přišlo jaro

Se zavřenýma očima si představ, že přišlo jaro! Venku je příjemně a svítí sluníčko. Už jsme skoro zapomněli na sníh, led a dlouhé temné zimní měsíce. V zahradách kvetou pestrobarevné krokusy a bílé sněženky. Na ještě holých větvích stromů už pučí první světle zelená poupátka. Příchod nového ročního období cítíš každým pórem. Na jaře vypadá příroda jako nádherný obraz namalovaný v zářivých a barevných odstínech. Ve tvé fantazii je všechno možné: představ si, že maluješ jaro.

Jsi opravdový malíř. Máš na sobě malířskou halenu a na hlavě malířskou čepici. V jedné ruce držíš tlustý štětec, ve druhé velkou paletu s barvami. Můžeš si tak namíchat veškeré barvy, které potřebuješ, aby vznikl obrázek s jarním tématem.

Začni sluníčkem. Představ si, jak vypadá slunce na jaře, jeho sytou, zářivě žlutou barvu. Namíchej si přesně ten odstín, který potřebuješ, a pak do té barvy ponoř štětec. Namaluj, jak svítí jarní sluníčko. Cítíš na ramenou jeho měkké teplo.

Jako další namaluj modrou oblohu a bílé mraky. Představ si tu správnou nebeskou modř, namíchej si barvu a ponoř do ní štětec. Nyní namaluj oblohu. Na sytou modř na nebi přimaluj lehké bílé mráčky. Když oblaka táhnou po nebi, cítíš, jak ti čelo příjemně a chladivě hladí jemný vánek.

Potom namaluješ stromy, keře a louky. Představ si jejich jarní zelenou barvu, která je svěží a sytá. Namíchej odstín, který se ti bude hodit, ponoř do barvy štětec a namaluj zelené květiny. Když pučí lístky a roste tráva, cítíš, jak i v tobě roste nová síla.

Teď už ti chybí jen stromy a květy. Představ si, jak krásně barevně kvetou. Namíchej si všechny možné barevné odstíny, které potřebuješ, namáchej si do nich postupně štětec a na svůj jarní obrázek nanášej barevné ťupky, které budou představovat stromy a květy. Když květiny kvetou, vypadá svět přátelsky a šťastně.

Pak odlož halenu a čepici, štětec i paletu a prohlédni si své dílo. Vypadá nádherně! Vnímej své tělo a poslouvej svůj dech.

Jemně zahýbej prsty u rukou a celýma rukama. Jemně zahýbej prsty u nohou a celými chodidly. Zahýbej pusou a nosem, otevři oči. Cítíš teď své tělo jinak než předtím? Líbí se ti jaro?

Představ si, že...

