



## Bajka relaksacyjna

Mały króliczek Gucio kicał wolno przez las. Czuł przenikające go zmęczenie, łapki zrobiły się ciężkie i nie chciały odrywać się od ziemi. Rozglądał się dookoła, szukając miejsca do odpoczynku. Drzewa rosły tutaj rzadziej, słońce oświetlało wszystko dookoła.

Chyba niedaleko jest jakaś polanka, tam sobie odpocznę - pomyślał Gucio. I rzeczywiście, po chwili jego oczom ukazała się polanka otoczona ze wszystkich stron drzewami, kwiaty jak kolorowy dywan rozkładały się u jego stópek. Na środku polany inne zwierzęta wygrzewały się w promieniach słońca. Gucio wystawił pyszczek do słońca i poczuł, jak przyjemne ciepło obejmuje najpierw jego głowę, a potem całe ciało. Usłyszał lekki szum wiatru i brzęczenie owadów, które unosiły się nad kwiatami. Najpierw złapał głęboki wdech, a potem głęboko odetchnął. Poczuł delikatny zapach kwiatów.

Tutaj jest wspaniałe miejsce do odpoczynku – pomyślał Gucio, po czym położył się wygodnie na trawie i zamknął oczy. Oddychał spokojnie. Zrobił głęboki wdech, wciągnął powietrze przez nos, a po chwili wypuścił je pyszczkiem. Powtórzył to jeszcze raz. Czuł, jak z każdym wydechem pozbywa się zmęczenia. Był teraz przyjemnie rozluźniony, poczuł się ciężki i bezwładny. Jego głowa, brzusek i łapki zrobiły się ciężkie. Było mu bardzo wygodnie. Oddychał równo, jego klatka piersiowa spokojnie w rytm wdechu i wydechu unosiła się i opadała. Delikatny wiaterek przesuwiał się po całym jego ciele, rozpoczynając od czubka głowy aż po koniuszki łapek, zabierając z niego zmęczenie i napięcie.

Tymczasem nagle zawiął chłodny wiaterek i orzeźwił Gucia. Przeniknęła go orzeźwiająca siła. Ten przyjemny, dotyk przenikał coraz wyżej i wyżej, dając energię, przepędzając siłą łapki i główkę.

Wstał. Cudownie wypocząłem - pomyślał króliczek. - Jutro na pewno tutaj wrócę, ale teraz już pora wracać do domu. Czeka tam przecież na mnie mama, tata i przepyszny posiłek. W tym momencie podrapał się za uszkami i pokicał w kierunku swojego domku.