

DROOMREIS

Breng allemaal een comfortabel kussen mee naar school.
Zoek een plaats die vrij is en ga lekker op de grond liggen.
Ontspan je, sluit je ogen en luister goed. We gaan vandaag
namelijk op een droomreis!



„Je ligt heel rustig en ontspannen op de grond. Je lichaam is nu zwaar, en een gevoel van aangename warmte verspreidt zich eerst in het hoofd, dan in de buik, in de armen, benen en tenen. Je ogen zijn gesloten en je stelt je voor hoe zeepbellen langs je heen vliegen, grote en kleine, lange, ronde, bonte en heel doorzichtige. En langzaam voel je hoe een reusachtige zeepbel je omhult. Ze is doorzichtig en je kunt door haar naar buiten kijken.

Je merkt hoe de zeepbel met je naar boven stijgt, met je uit de kamer zweeft, steeds hoger en hoger boven het schoolgebouw tot aan de wolken. Je ziet hoe de witte, pluizige flarden aan je voorbij gaan. Boven je is alleen nog het diepe blauw van de hemel.

Je zweeft hoger en hoger in de richting van de ruimte. Je laat je gewoon drijven: naar links, naar rechts, naar boven, naar beneden, naar voor en terug. Geniet van het uitzicht op de aarde en voel je vrij en vredig. Nu brengt de zeepbel je weer terug naar de aarde. Langzaam kom je dichterbij de grond. Je glijdt door een raam in de klas en land weer zachtjes op de grond.

De zeepbel barst en je voelt het contact met de grond. Voel je benen, je armen, je rug en je hoofd. Besteed aandacht aan je rustige ademhaling. Nog een keer herinner je je aan het mooie gevoel, gewichtloos boven de wolken te zweven. Probeer de mooie beelden te onthouden.

Bal nu de vuisten en klauw je tenen samen en voel de spanning in de armen en benen. Rek en strek je, tot je weer helemaal fit bent.“