

ВІДПОЧИНОК У СТЕПУ

1. **Сядь** зручно на підлозі. Розправ плечі, заплющ очі.
2. **Зроби** три глибоких, повільних подихи.
3. **Уяви**, що ти в степу. Відчуваєш під собою теплу землю, як міцно вона тебе тримає? Лагідне повітря лоскоче твоє обличчя, куйовдить волосся. Пахне квітами, медом і суницею. М'яка ковила шурхотить немов морські хвилі: шух, шух, шух. Сюрчать коники. Кружляють метелики – один, два, три, чотири... П'ятий метелик сів тобі на плече... Й полетів далі. Згадаєш, якого він був кольору?
4. **Поворуши** повільно пальцями, руками, нахили голову вліво, вправо. Розплющ очі. Як ти себе відчуваєш?







