V místnosti si každý najdeme místo, kde si můžeme pohodlně sednout nebo lehnout.
Dbáme na to, aby měl každý kolem sebe dost místa. Žáci by se neměli dotýkat, mohlo by jim to být později nepříjemné.

→ Vezmu vás na výlet do vaší hlavy, někam pod čelo, kde sídlí vaše myšlenky.
→ Než vyrazíme, připravte si k sobě papír a tužku.
→ Najděte si pohodlnou polohu.
→ Budete teď sami se sebou a svými představami.
→ Budu pokládat otázky, neodpovídejte na ně nahlas, budu nabízet možnosti, nekomentujte je nahlas. Pouze sami pro sebe.
→ Na konci budeme mít prostor pro sdílení.

Pustíme nahrávku IV. věty Suity ve verzi pro klavír.
Pokračujeme tlumeným hlasem.

→ Zavřete oči. Pozorujte svůj dech. Nehodnoťte, pozorujte.
→ Cítíte tlukot srdce? Na které části těla: na zápěstí, v krku, v hrudníku?
→ Všimněte si, jakými částmi těla se dotýkáte podlahy. Jaká je? Tvrdá, měkká, teplá, hladká, nerovná?
→ Přeneste svou pozornost ke kotníku, představte si, že je nad ním malá dírka, kterou je možné vlézt dovnitř.
→ Najdete tam malý přístav a loďku.
→ Moře je klidné a vy do loďky nastoupíte a vydáte se na cestu: lýtkem okolo kolene, kyčle, dutinou břišní, hrudníkem, kolem ramene, krční páteře, tvářemi, za očima až pod čelo.
→ Dopluli jste do malebného přístavu. Všimněte si, jaké lodě tam kotví. Jsou spíš nákladní, nebo turistické, drahé jachty, či spíš chudé bárky.
→ Zakotvěte bezpečně svou loď a porozhlédněte se po okolí.
→ Nedaleko přístavu objevíte starou kamennou budovu s hojně zdobenými dveřmi. Otevřte je.
→ Vcházíte do místnosti s vysokým stropem, nejspíš tam je ozvěna, je vám tam dobře. Je to místo, kde se odehrává celý váš svět a přemýšlení o něm.
→ Je tam teplo nebo zima? Možná je tam klid, možná hluk. Možná jste tam sami, možná je tam někdo s vámi.
→ Určitě je tam ale dost míst, kam se schovat a být v bezpečí. Měkký polštářek na lavici, závěs, zákoutí nebo tajné dveře. Zalezte si, kam libo, a jen naslouchejte.
→ Jaká myšlenka vás napadá právě teď? Nehodnoťte, jen si jí všimněte. Je myšlenek víc?
→ Je nějaká myšlenka, která se vám často vrací? Nad čím často přemýšlíte? Nějaká touha, sen? Jak zní v prostoru, kde se zrovna nacházíte? Myšlenku si poslechněte, zopakujte v duchu, zapamatujte si ji.
→ Budeme se vracet zpátky. Stejnou cestou, jakou jsme se sem dostali.

Vedeme imaginaci v opačném sledu než na začátku. Tedy jako první vycházíme ven, míříme do přístavu, nastupujeme do loďky, která nás zaveze zpět až ke kotníku.

Jemně žáky probouzíme, připomeneme, že mají poblíž papír a tužku a vyzveme je, aby myšlenku, která se jim často vrací, zapsali na papír a schovali do kapsy.

OPUSY NA KUSY