

Ga rustig liggen op de mat. Voel dat je met je rug op de mat ligt. Voel de mat met je rug en met je billen. Wees maar stil en doe je ogen dicht.

Haal rustig adem, adem in en adem uit.

Stel je voor dat je in het gras ligt. Het is lente. Je voelt de middagzon op je huid stralen. Het voelt aangenaam. De zonnestraaltjes warmen langzaam je huid op. Voel dat de stralen je arm laten tintelen. (pauze)

Ergens op de achtergrond hoor je het klingelen van koeienbellen. Af en toe loeit er een koe. In de boom hoor je het gefluit van een aantal vogeltjes. Ze fluiten een mooi liedje waar je eventjes naar luistert. (pauze)

Het heeft geregend, het gras draagt de laatste regendruppels. Je kan de lente ruiken. Het ruikt naar pas gemaaid gras, naar bloemetjes, naar schone regen die aan het opdrogen is. Laat de geur even op je inwerken. (pauze)

Ga met je handen en met je voeten naar het zachte gras. Laat de grassprietjes tussen je tenen kriebelen. Voel dat ze als een zachte deken onder je huid liggen.

(pauze)

Kijk maar eens omhoog naar de lucht. Zie je de wolken? Hoe zien ze eruit? Zijn ze groot? Zijn het misschien een hele boel kleine wolkjes? Welke vorm hebben de wolken? Zijn ze rond? Zijn ze hoekig?

Op welke beesten lijken ze? Zie je een nijlpaard? Een paard, een olifant misschien?

Zie de wolken rustig voorbij drijven. Een voor een drijven de wolken in de lucht voorbij. Je telt de wolken. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

De wolken gaan maar voorbij.

Als je klaar bent met het kijken naar de wolken, kom je rustig terug naar het lokaal. Je kunt altijd terug naar je plekje in het gras. Doe nu maar rustig je ogen open.