Bellenblaas (geschreven door Paula Jap Tjong)

We gaan naar de eindontspanning.
Na alle bewegingen is het nu tijd voor ontspanning.
Je mag je ogen sluiten, je hoeft alleen naar mijn stem te luisteren.
Voel maar hoe de stoel jou ondersteund.
Je hoeft niets meer te doen. Je mag volledig ontspannen.
Merk op hoe de adem rustig stroomt. In en uit. In, en uit.
Je hoeft hier niets voor te doen. Het gebeurd vanzelf.

In gedachten zie je jezelf op een bankje zitten in de natuur.
Het is mooie dag. De zon schijnt.
De wind waait zachtjes. Het is er rustig en vredig.
Het gras heeft een frisse groene kleur.
Als je goed kijkt zie je dat er madeliefjes en paardenbloemen in het gras groeien. Verderop staan mooie grote bomen.
Je ziet struiken met rode bessen en bloemen in allerlei prachtige kleuren.

De natuur doet je goed. Je voelt je ontspannen.
Terwijl je geniet van de natuur komt er een klein meisje aangelopen.
Ze heeft een paardenstaart en draagt een witte jurk.
Ze laat jou haar bellenblaas zien en vraagt of ze bij je mag komen zitten.
Ze opent haar bellenblaas en begint zachtjes bellen te blazen.
De bellen hebben prachtige heldere kleuren. Je bekijkt ze aandachtig.
Wat zijn het er veel. Je ziet grote en kleine zeepbellen dansen in de lucht.

De bellen hebben verschillende kleuren. Oranje, paars, blauw, geel.
Je geniet van het gezelschap van het kleine meisje en haar kleurrijke zeepbellen.
Samen zien jullie hoe een aantal bellen snel uiteen spatten en andere bellen meegenomen worden door de wind.
Dan is er nog maar een zeepbel over.
Je ziet de zeepbel omhoog gaan en steeds verder van jullie afzweeft.
Hij steekt prachtig af tegen de heldere blauwe lucht. De bel wordt steeds kleiner. Kleiner en kleiner. Totdat de bel niet meer zichtbaar is.

Je voelt je lichaam. Je armen, handen, benen en voeten. Hoe je zit op je stoel. Je vraagt je af, heb ik gedroomd over de kleurrijke bellen of heb ik ze echt gezien? Open nu rustig je ogen.

Blaas bellen en laat mensen ze volgen met hun aandacht.