

OPISI SCENA ZA IMAGINACIJU

LIMUN

Kasno je poslijepodne, nalazite se u svojoj kuhinji. U svojoj ste omiljenoj udobnoj odjeći, osjetite tople udobne papuče na nogama. Stojite pored radne površine na kojoj se nalazi zdjela s voćem i daska za rezanje. Uzimate limun u ruku. Usmjerite pažnju na osjet u ruci – njegovu hrapavu površinu, tvrdu koru. Obratite pažnju na intenzivnu žutu boju i primijetite malene svjetlo zelene dijelove na oba vrha limuna. Sjetite se da vam je to dala prijateljica iz svog vrta, domaći je, pa ga odlučite približiti nosu i pomirisati. Osjetite kako se osvježavajući miris njegove kore osjeti već kod samog približavanja, a kad ga skroz približite nosu duboko udahnете i osjetite tu svježinu, odnosno citrusni miris. Ostanete par sekundi s tim mirisom i stavljate limun na dasku koja se nalazi ispred vas. Uzimate nož, osjetite u ruci plastiku ručke i prislanjate oštricu na limun dok jednom rukom držite limun da se ne izmakne. Kako zarežete limun osjetite još intenzivniji miris limuna te osjetite kako vam je na ruku kojom držite limun špricnulo nekoliko sitnih kapi limuna. Odrežete si jednu plošku limuna i primjećujete njegovu žućkasto prozirnastu boju. Pogledajte jeste li prerezali neku košćicu.. Uzimate krišku u ruku i primaknete je ustima. Pri samom naslanjanju na usnice, osjetite da malo pecka, a u nosu je vrlo intenzivan osvježavajući miris. Primjećujete da se slina počinje skupljati u ustima i kako zagrizete limun osjetite kiselost koja se počne širiti usnom šupljinom. Automatski zatvarate oči, stišćete zube, napinjete grlo i "kiselite" se. Brzo vadite limun iz usta i ispuštate zvuk izdaha. Ponovno pogledate limun u ruci i pokušavate progutati slinu koja nešto teže ide jer je kisela. Popijete vode i vratite se ovdje, otvorite oči.

AVERZIVNA SCENA

Zamislite da sada imate neki čudan osjećaj u trbuhu. Osjetite senzacije, mučninu, postaje sve jače... Osjetite kako se iz želuca podiže nekakva tekućina. Nemate nikakvu kontrolu nad time, samo osjetite odvratni okus. Pokušavate to vratiti natrag, potisnuti, ali ne ide. Tekućina se diže i dalje i osjetite unutra i nekakve komadiće hrane. Kad dođe do grla, osjetite da je kiselo, peče vas grlo. Odvratno. Komadići hrane počinju navirati iz grla u vaša usta. Želudac se sve jače grči i sve vam je mučnije. U usta navire sve više tekućine. Vi ju pokušavate zadržati i progutati, ali vas mučnina preplavljuje. Usta su sve punija. Pokušavate ih zatvoriti rukama, ali tekućina jednostavno izlazi nekontrolirano i vidite komadiće hrane kako vam prolaze kroz prste. Osjetite odvratni miris kiseline, tekućina izlazi na nos i na usta dok se želudac nekontrolirano grči. Mislite si otkud ovo ide? Kad će stati? Tekućina u mlazovima izlazi iz vaših usta, ima je po vašoj odjeći i podu. Uzimate neku krpku ili komad odjeće koji je pri ruci i trčite prema nekom škaflu ili školjci. Oči vam se pune suzama. Samo želite da ovo prestane. Osjećate odvratni smrad, rigotina je svuda oko vas, a u ustima je užasan okus i ostaci komadića hrane koja se digla iz želuca. Želudac se grči i dalje, ne možete stati...

PLAŽA

Smjestite se udobno na svoju stolicu, udahnite nekoliko puta duboko i polako izdahnite. Zamislite se na maloj plaži, na nekom otoku, udaljenom od turističkih gužvi. Topao je ljetni dan, popodne, vrućina pomalo popušta, no i dalje je vrlo toplo. Plaža je pješčana, okružena borovinom. U vašem vidokrugu je more i na moru u daljini poneka jedrilica. Vide se i drugi otočići u daljini. U blizini ima ljudi, no trenutno ste na plaži sami. Ležite na ručniku u kupaćem kostimu i osjetite dodir tijela s mekim ručnikom. Dlanovi dodiruju topli pijesak. Uživajte u toplini ljetnoga dana. Osjeti se lagani osvježavajući povjetarac. More je mirno, tu i tamo čujete valove. Ležite blizu mora, pa vas val ponekad malo popršće. To vam jako godi na ovako topao dan. Dok tako ležite, čujete cvrčke i ponekog galeba. Osjetite kako ste opušteni, završili ste sve najvažnije poslove i sad možete uživati na godišnjem odmoru. Imate pokraj sebe i hladni sok koji volite te povremeno popijete malo soka i osjetite osvježenje. Uživajte u mirisima mora i borovine...