

La calma

Vamos a trabajar la calma, para esto nos tumbamos en el suelo con alguna colchoneta o toalla, hay que tener la cabeza mirando hacia el techo y también tendremos que cerrar nuestros ojitos para estar más relajados y concentrados.

Una vez tengamos todo preparado escuchar el siguiente audio:



1. Escribe que te ha parecido esta actividad.

ME HE PUESTO NERVIOSO

HE SENTIDO AMOR

ME HE RELAJADO

2. En que nos hemos fijado primero?

EN LA PLAYA

EN NUESTRO CUERPO

EN LA FAMILIA

3. Para respirar hemos puesto las manitas en...

LA TRIPA

LAS PIERNAS

EN LA TOALLA O COLCHONETA

Aquí os dejo el texto por si os animáis a leerlo y hacerlo a la familia.

Para empezar vamos a pensar en tener relajada cada parte de nuestro cuerpo, empezando por los pies, cada dedito y la planta del pie, seguiremos pensando en los gemelos que apoyen todo el peso en el suelo, las rodillas que están cansadas de correr y los cuádriceps, bien estirados y relajados.

Cuando esta esa parte relajada pensaremos en la tripa, en nuestros hombros y en los brazos, hasta llegar a las manos y a los dedos.

Después nos fijaremos en nuestra cara, en nuestros ojitos, nuestra nariz, la boca y la frente que no tenga ninguna arruga.

Ahora que tenemos todo el cuerpo relajado, vamos a empezar a imaginar que nos vamos de viaje a una playa, muy grande y estamos caminando por la arena. Siente la arena entre esos dedos de los pies ¿Está seca o mojada?, sigues paseando.

De repente paras y encuentras el lugar perfecto para tumbarte, al lado hay una palmera muy alta ¿Qué prefieres ponerte en la sombra de la preciosa palmera o estar bajo los rayos del sol? Estira ahí tu toalla y acuéstate en la arena con el calor del verano y una brisa refrescante.

Si te paras a escuchar de fondo se oyen las olas romper en la orilla y como se vuelven al mar, niños jugando a las palas y a los castillos, gaviotas cantando y gente riendo feliz.

Ahora paramos un momento a pensar en nuestra respiración. Nos ponemos las manitas en la tripa, y vemos como sube cuando tomas aire al respirar y siente como baja cuando dejas salir el aire.

Arriba y abajo, adentro y afuera. Igual que las olas del océano. Disfruta de estar relajado, acostado en esa preciosa playa.