

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 deditos.

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.