

VISUALITZACIÓ 1

El mar

Recolza l'esquena a la cadira, posa els peus a terra i deixa que les mans descansin sobre les cames. Quan sentis aquest so (<<<<>>>>), tanca els ulls i no els obris fins que el tornis a sentir.

Respira lentament pel nas. Nota com se t'infla la panxa quan entra l'aire i com es desinfla quan el treus pel nas.

[pausa]

Imagina't que ets en una platja de sorra blanca i suau.

El mar té un color blau intens. El sol ho omple tot de llum i amb els seus rajos daurats t'escalfa la pell.

T'asseus a la sorra per escoltar el soroll de les onades que vénen i van... Aquesta remor et relaxa i t'omple de tranquil·litat.

Agafa aire lentament pel nas: quina olor de mar! Sent com se t'omplen els pulmons d'aquesta olor.

Lentament deixa anar l'aire pel nas. Fixa't que les ones vénen i van, es mouen al mateix ritme que els teus pulmons quan respires. Agafes aire... i el treus...

S'apropa una onada que comença a créixer. Agafa aire pel nas i nota com els pulmons se t'inflen amb força.

A poc a poc van creixent... Mira com l'onada es desfà a la sorra mentre treus lentament l'aire pel nas.

Veus una altra onada que ve de lluny. Agafa aire pel nas i respira amb l'onada. Ella va creixent com els teus pulmons, a poc a poc.

Treu l'aire pel nas i escolta el soroll que fa... És com el so de l'ona quan es desfà a la sorra de la platja.

[pausa]

Sents una agradable escalfor a la pell. Hi ha unes quantes gavines que juguen alegres mentre volen en el cel blau.

Després de respirar amb les onades et sents molt bé.

Notes el teu cos més lleuger i amb més energia.

Aquesta platja és teva i pots tornar-hi sempre que vulguis. Quan estiguis nerviós, enfadat o trist, pots venir-hi i deixar que les onades t'ajudin a relaxar-te per sentir-te millor.

Amb un gran somriure als llavis, t'acomia des de les ones, el sol, la sorra, les gavines i tot el teu mar tan especial.

[pausa]

A poc a poc, comença a moure els peus..., les mans...

Vés tornant a la classe... (<<<>>>) Ara ja pots obrir els ulls.