

VISUALITZACIÓ 3

Tambors

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 a l'Àfrica passejant per un bosc amb arbres molt grans. És una tarda assolellada i fa calor. Els rajos de sol brillen entre les branques dels arbres.

Escoltes el so dels ocells que volen pel cel. Per tot arreu hi ha plantes amb flors de colors i la seva olor et fa sentir bé.

Trobes un camí de terra i comences a caminar...

Lluny, escoltes el so d'uns tambors. T'hi acostes a poc a poc.

Darrere d'unes mates, veus un grup de nois i noies que ballen fent una rotllana. Al centre hi ha els músics que toquen amb força els tambors. Tots estan alegres i s'ho passen molt bé.

Sense adonar-te'n, comences a moure els braços i les cames seguint el ritme de la música.

Un noi del grup et veu, et saluda. Sembla molt content.

Se t'apropa corrents, t'agafa la mà i et porta cap al grup, mentre et diu coses en un idioma que no entens.

I, de cop i volta, et trobes allà enmig, movent-te al ritme dels tambors, ballant amb ells i t'agrada. Tots rieu i us sentiu molt feliços. No us fan falta paraules per saber que us heu fet amics.

[pausa]

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

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