

VISUALIZACIÓN 3

Tambores

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas.

Cuando oigas este sonido (<<<>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír.

Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshincha cuando lo sueltas por la nariz.

[pausa]

Imagínate que estás en África paseando por un bosque de árboles muy grandes. Es una tarde soleada y hace calor. Los rayos de sol brillan entre las ramas de los árboles.

Escuchas el sonido de los pájaros que vuelan por el cielo. Por todas partes hay plantas con flores de colores y su olor te hace sentir bien.

Encuentras un camino de tierra y empiezas a caminar por él...

Lejos, escuchas el sonido de unos tambores. Te acercas despacio.

Detrás de unos matorrales, ves un grupo de chicos y chicas que bailan formando un gran círculo. En el centro están los músicos, que tocan con fuerza los tambores. Todos están alegres y se lo pasan muy bien.

Sin darte cuenta, empiezas a mover los brazos y las piernas siguiendo el ritmo de la música.

Un chico del grupo te ve y te saluda. Parece muy contento. Se te acerca corriendo, te coge de la mano y te lleva hacia el grupo, mientras te dice cosas en un idioma que no entiendes.

Y de repente, te encuentras allí en medio, moviéndote al ritmo de los tambores, bailando con ellos y te gusta. Todos reís y os sentís muy felices. No necesitáis palabras para saber que os habéis hecho amigos.

[pausa]

Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos...Ve volviendo a la clase... (<<<>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.