

## **VISUALITZACIÓ 6**

### **El veí**

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 camines per un carrer del teu barri. S'està fent fosc i fa una mica de vent. T'agrada sentir l'aire que juga amb els teus cabells i et fa pes-sigolles a la cara.

Tens ganes d'arribar a casa. Tota la tarda has estat fent gimnàstica i només penses a asseure't i fer un bon berenar. Mentre camines per la vorera mires la gent que passeja. Alguns et coneixen i et saluden.

Davant teu veus un senyor gran que va molt carregat amb les bosses de comprar. Les deixa un moment a terra i respira profundament. Quan t'hi apropes el reconeixes, és un veí que viu a quatre portes de casa teva.

Tens molta gana i per un moment vols passar pel seu costat com si no l'haguessis vist. Però t'atures i penses en l'esforç que haurà de fer l'home per portar tota la compra. Te l'imagines parant-se a cada cantonada i arribant a casa seva ben esgotat.

Sense pensar-t'ho més, t'acostes al teu veí, el saludes i li ofereixes ajuda. Ell somriu molt agraït. Li agafes la meitat de les bosses i, caminant junts, ben aviat ja sou a la porta de casa seva.

Quan us acomiadeu, recordes la gana que tens i arrenques a córrer. Mentre berenes et ve al cap la cara d'agraïment del veí i somrius satisfet. T'adones que ajudar els altres t'omple de felicitat.

**[pausa]**

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

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