

Máxima HARA Primaria

Siento paz...

Nos sentamos en una postura cómoda, con la espalda recta.

Inspira suavemente para que el aire llegue hasta el vientre. Inspira, 1, 2, 3 4, lentamente suelta en 1, 2, 3, 4, relajando todo tu cuerpo.

Coge aire otra vez en 1, 2, 3, 4, y suelta lentamente 1, 2, 3, 4.

Ahora cierra los ojos con suavidad, inspira profundamente y suelta el aire poco a poco.

Siente la presencia de Tu ángel de la guarda a tu lado. Tu ángel te conoce, te cuida, te acompaña, te guía. Te sientes segura/seguro con él. Te protege.

Respira profundamente.

Desde tu corazón se irradia una luz blanca e intensa.

Ponemos la mano izquierda en nuestro corazón y la derecha encima. Escucha la música.

(música)

Con esta energía, nos mantenemos en reposo, sintiendo, y respirando.

Inspira, 1, 2, 3 4, lentamente suelta en 1, 2, 3, 4.

Nos sentimos tranquilos y agradecemos todo lo que tenemos.

Ahora vamos a pensar en alguna cualidad valiosa que nosotros tenemos, algo que podamos aportar en esta situación a los demás para ayudarles y acompañarles.

(A los niños pequeños se les puede ayudar diciendo algún ejemplo: risas, ayudando a cocinar.....)

(Dejamos tiempo escuchando la música. Dependiendo de la edad se deja más tiempo o menos).

Quitamos las manos del corazón lentamente. Inspira 1, 2, 3, 4 y lentamente suelta el aire 1, 2, 3, 4.

Poco a poco abrimos los ojos, lentamente, cada uno a su ritmo.

Compartimos en familia cómo nos hemos sentido y compartimos qué podemos aportar a los demás.