

## Máxima HARA Primaria – “Este curso...”

Jueves, 17 de septiembre de 2020 - Visualización

Nos sentamos cómodamente en la silla, apoyamos los pies en el suelo, las manos sobre las piernas y la cabeza erguida, como si un globo que flotara sobre ella, tirase de la cabeza suavemente hacia arriba.

¿Estás listo?

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

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

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

Es un nuevo día en el cole. Estamos comenzando el curso. Vas a buscar un rincón del cole que te guste, y vas a sentarte tranquilamente (Pausa)

Estamos aquí ya, tranquilos, y vamos a escuchar esta música.

<https://www.youtube.com/watch?v=rRw1kVYyd3I>

*(Escuchamos la música y dejamos un poco de tiempo)*

Ahora, vamos a repetir en tu interior:

**Este curso tan especial, vamos a cuidarnos los unos a los otros. Yo voy a cuidar de ti.**

<https://www.youtube.com/watch?v=rRw1kVYyd3I>

Realiza ahora una inspiración profunda y suelta. Inspira y suelta. 1, 2, 3, 4...

Ahora te sientes con fuerza de afrontar este nuevo curso y este objetivo que te has propuesto.

Realiza ahora una inspiración profunda y suelta. Inspira y suelta. 1, 2, 3, 4...

Dejamos un momento en silencio y...  
poco a poco abrimos los ojos.

**Compartir:**

Comparte con el resto de tus compañeros cómo te has sentido.

