

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

Jueves, 24 de septiembre de 2020 - Visualización

### Máxima: Mi ángel de la guarda...

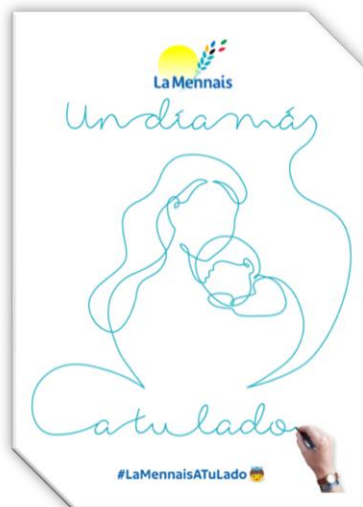
Nos sentamos cómodamente en la silla, apoyamos los pies en el suelo, las manos sobre las piernas y la cabeza erguida, como si un globo que flotara sobre ella, tirase de la cabeza suavemente hacia arriba.

¿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.

Hemos empezado ya el nuevo curso, un curso muy especial y en algunas cosas diferentes. Algunos de nosotros hemos conocido a los nuevos profesores, nuevos compañeros, una nueva clase..., otros continuamos...



Sentimos, como cada año, que no estamos solos. Nos sentimos acompañados.

Nuestro ángel de la guarda está a nuestro lado. Nos da mucha paz sentir que nos acompaña y sabemos que todo el curso va a estar a nuestro lado, ayudándonos, protegiéndonos...

Ahora junto a él, escuchamos esta música, la sentimos, la respiramos... Sentimos su presencia.

*(Se deja la música un ratito. En los cursos más bajos menos rato y los mayores pueden estar más rato escuchándola y en silencio).*

<https://www.youtube.com/watch?v=Yi0tKEtRE3Q>

Respiramos profundamente varias veces y poco a poco abrimos los ojos.

**Compartir:** Compartimos con el resto de nuestros compañeros cómo nos hemos sentido.