**TAREA Nº2.** DISEÑAR UNA VISUALIZACIÓN QUE SIRVA PARA TRATAR CONTENIDOS DE UNA MATERIA DE CLASE, CREATIVIDAD O CUALQUIER ASUNTO RELEVANTE.

|  |  |
| --- | --- |
| TÍTULO | Puedo hablar francés sin reírme o sentirme nervioso! |
| AUTOR/ES | Maribel Calvo Domínguez. |
| POSICIÓN | Sentado. |
| MATERIALES | Música, la canción, incienso… una silla para sentarse |
| TIEMPO | 10 minutos. |
| LA MÚSICA | Autor: Zaz y Pablo Alboran.  Título: *“Sous Le ciel de Paris”* Año: 2015 Música:  https://www.youtube.com/watch?v=XxGeJILz3bQ |
| OBJETIVOS | Relajarse y desembarazarse de la timidez y nerviosismo para hablar francés. |
|  | **SUGERENCIAS EN 9 BLOQUES PARA CONSTRUIR UN TEXTO** |
| 1.  INTRODUCCIÓN | Vamos a realizar una visualización, con el fin de poder relajarnos y poder más tarde escucharnos hablar francés sin esa risa nerviosa al escucharnos hablar en esta maravillosa lengua. |
|  | * Cierra los ojos y deja la boca entreabierta, respira profundamente, contamos hasta 10, 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10…. |

***Visualización, Paseando una mañana por Paris…***

Comienza por encontrar una posición cómoda sentado/a o acostado/a. Permite que tu cuerpo comience a relajarse a medida que tu mente empieza a crear la imagen de un hermoso bosque, *“le Bois de Boulogne à Paris”*. Deja que tu mente cree la visualización de un bosque.

Imagínate caminando por un sendero a través del bosque. El camino es suave debajo de tus zapatos, una mezcla de tierra, hojas secas y musgo hacen que la sensación al andar sea muy gratificante.

Al caminar, tu cuerpo se relaja y tu mente se despeja, más y más con cada paso que das.

Escucha el canto de los pájaros en los árboles el ruido del viento entre las hojas….

Haz una inspiración profunda y respira el aire fresco de la montaña, siente el aire llenando tus pulmones completamente. Ahora exhala. Exhala y deja salir todo el aire. Disfruta la placentera sensación tan refrescante.

Haz otra respiración profunda... y exhala por completo, dejando que tu cuerpo se relaje aún más.

Continúa respirando lenta y profundamente mientras caminas por el bosque y continúa con la visualización, permite que tu imaginación cree el escenario de un bosque que te resulte completamente agradable, confortable y seguro.

El aire es fresco, pero gratificante. El sonido del aire se filtra entre los árboles, formando un sonido y un movimiento ante ti.

Escucha los sonidos del bosque... Los pájaros cantando... Una suave brisa que sopla. Las hojas de los árboles cambian y se mecen en el suave viento...

Tu cuerpo se relaja más y más a medida que camina. Cuenta tus pasos y respira al unísono con tu caminar. Respira y camina en 2, 3, 4... Mantén 2, 3... Exhala 2, 3, 4, 5.

Comienzas a subir y subir sientes tu cuerpo ligero, como una pluma, estás volando….

**Volando sobre las copas de esos árboles grandiosos... sigues volando y llegas a la cuidad a lo lejos ves la torre Eiffel, como sobresale sobre todos los edificios, y te vas acercando escuchando una suave música*, “sur le ciel de Paris…. ………….*casi puedes rozar los tejados de las viejas *“maisons”* parisinas con sus tejados marrones sus ventanales su arquitectura…y poco a `poco comienzas a descender……y te encuentras siempre guiado por esa dulce música… paseando por una calle …y te sientas en un café y ves a la gente pasar …. Alguien muy agradable se sienta a tu lado y te dice “ *Bonjour….* “ Y comienza a susurrarte bonitas palabras .Mientras la dulce música suena en tus oídos y en tu cabeza… te sientes muy bien allí en ese bello café con esa dulce música que serena tu interior y hace que sientas una sensación muy agradable de satisfacción en el fondo de tu ser…