

QUAN HAGIS LLEGIT EL CONTE LI VOLS POSAR UN TÍTOL?





HI HAVIA UNA VEGADA UNA ESCOLA MOLT VELLETA, MOLT VELLETA,
ACOSTUMADA A ESTAR SEMPRE PLENA DE GENT.



ERA FELIÇ VEIENT COM CADA MATÍ, EN SONAR LA MÚSICA, TOT DE NENES I NENS ENDORMISCATS O BEN DESPERTS ANAVEN ENTRANT AL SEU RITME I L'OMPLIEN TOTA. AMUNT I AVALL FENT CORREDISSES, SILENCIOSOS, SALTIRONANT AFILERATS,... LA DESCOBRIEN CADA DIA.



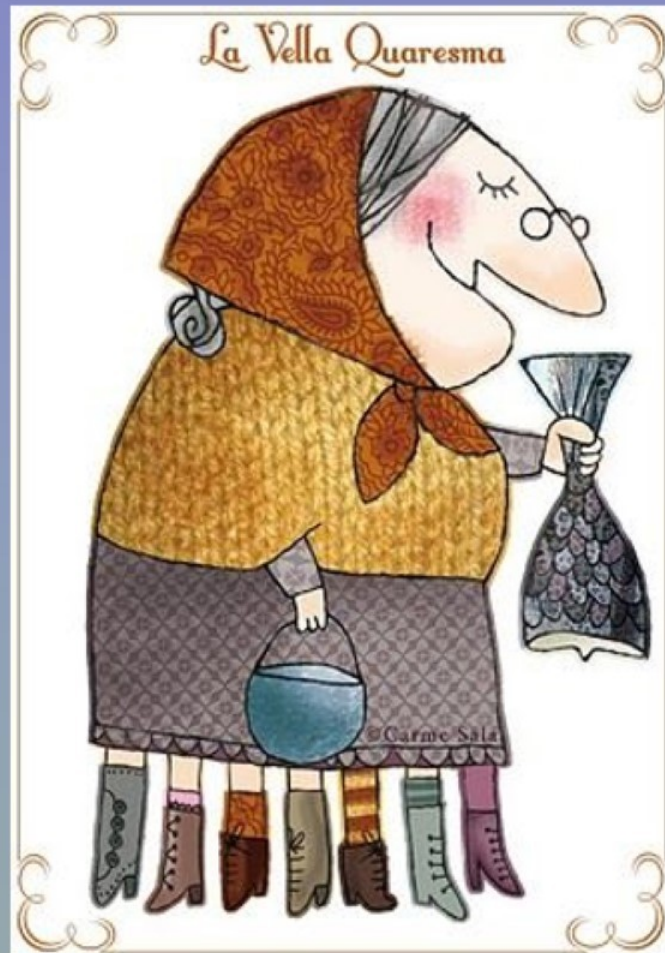
ELLA ES DEIXAVA FER I ELS OBSERVAVA RECONeixENT, DE TANT EN TANT, ALGUNA CARA. HAVIEN RESSEGUIT ELS SEUS RACONS, AVIS I ÀVIES, MARES I PARES I ARA NÉTS. I NO DESCARTAVA COMENÇAR A TROBAR ELS RASTRES EN LES FESOMIES DELS BESNÉTS. EREN MOLTS ANYS JA! ELLA ELS ACOLLIA A TOTS FERMA, SERENA, SEGURA DEL SEU PAPER.



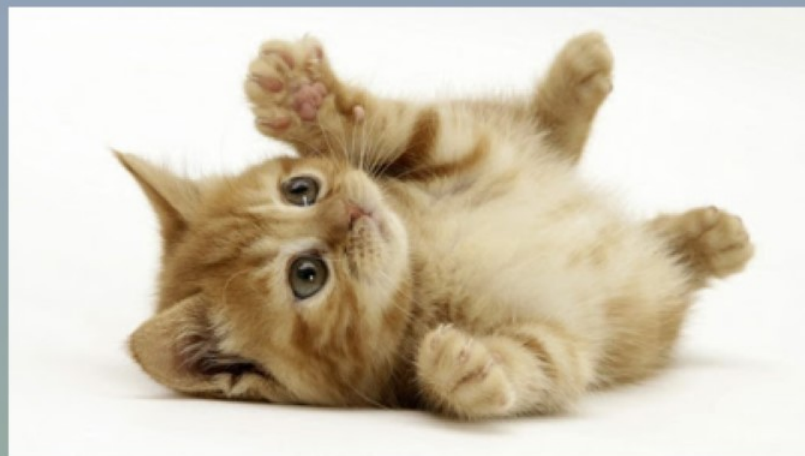
ELS CAPS DE SETMANA MIRAVA ENDINS I ES REFEIA PREPARANT-SE PER TORNAR-HI. DURANT LES VACANCES S'ARREGLAVA, COQUETA, ESPERANT EL NOU CURS. PERÒ, ... I ARA?



NO ENTENIA RES! PASSAVEN ELS DIES I ES SENTIA OBLIDADA. EL CALENDARI LI ESTAVA JUGANT UNA MALA PASSADA. PODRIA SER QUE, PER L'EDAT COMENCÉS A DESCOMPTAR-SE? TANTS CAPS DE SETMANA? JA EREN VACANCES?



LES VELLES QUARESMESES, ALS PASSADISSOS, ENCARA TENIEN CAMES



AL PATI NOMÉS OCELLS I ALGUN GAT DESPISTAT.



UN DIA, DES D'UN COTXE PASSANT, VA SENTIR ELS MOTS QUE LI VAN FER ENTENDRE: VIRUS, CONFINAMENT,... I VA SENTIR TRISTOR PER TOTS ELLS. PERÒ VA SER UN INSTANT.



VA RESPIRAR PROFUNDAMENT I DES DE LA SEVA SAVIESA
FRUIT DE L'EXPERIÈNCIA HO VA TENIR CLAR: ALLÒ TAMBÉ
PASSARIA! NOMÉS NECESSITAVA TEMPS.





LLAVORS ELS DIES TORNARIEN A SER CLARS, L'AIRE CURULL DE CRITS I RIALLES, PRESSES I XERRAMEQUES I ELLA ELS PODRIA EMBOLCALLAR EN LA SEVA ABRAÇADA I XIUXIUEJAR-LOS A CAU D'ORELLA: SÓC AQUÍ.

TOT VA BÉ. VENIU. GAUDIU...



Text del conte: Marta
Paniagua
Muntatge: Esc. Torres
Jonama Mont-ras

FI. I TU COM ACABARIES EL CONTE?



VOLS DIBUIXAR LA TEVA ESCOLA I
L'ENVIES A LA TEVA MESTRA?



I SI ET NECESSES RELAXAR... POTS FER IOGA!

DILLUNS
Dilluns



Com ho fem

Ens agenollem amb les mans tocant a terra.
Dobleguem els dits del peu contra el terra.
Traiem aire pel nas mentre estirem les
cames. Amaguem el cap entre els braços.
Portem el pit cap a les cuixes... i els malucs
ben amunt perquè volem ser una muntanya
molt alta!



Com ajuda el nostre cos

- Enforteix els braços i les cames
- Alinea la columna vertebral
- Dóna vitalitat a tot el cos
- Estira els bessons, les espatlles i les mans
- Alleuja el mal d'esquena



Com ajuda el nostre humor

- Alleuja l'estrès, el mal de cap i el cansament
- Calma el cervell



Com ho fem

Ens asseiem amb les cames creuades. Braços relaxats sobre els genolls. Esquena recta. Girem el cap a una banda. Mirem amb els ulls ben oberts, com els d'un mussol. Després fem el mateix cap a l'altra banda.



Com ajuda el nostre cos

- Contribueix a la mobilització de les vèrtebres cervicals



Com ajuda el nostre humor

- Relaxa i calma la ment



a papallona la papallona la papallona



DIMECRES
Dimecres



Com ho fem

Ens asseiem a terra amb les cames flexionades i l'esquena ben recta. Ajuntem les plantes dels peus i ens els agafem amb les mans. Portem els peus al més a la vora nostra. Balancegem les cames amunt i avall simulant que som una papallona que mou les ales. Agafem i traiem l'aire pel nas mentre anem fent el moviment.



Com ajuda el nostre cos

- . Relaxa les articulacions
- . Enforteix les cames
- . Millora la circulació sanguínia
- . Desbloqueja la pelvis



Com ajuda el nostre humor

- . Relaxa i calma la ment

i el gos el gat i el gos el gat i el gos e



Disous
Di jous



Com ho fem

Ens agenollem amb les mans tocant a terra, l'esquena plana i el cap penja. Respirem i al treure l'aire pel nas, anem amagant el cap, tot portant la barbeta cap al pit. Anem pujant l'esquena cap amunt imaginant-nos que som un gat que està molt enfadat. Agafarem l'aire pel nas tot enfonsant l'esquena cap avall i aixecant el cap. Ara hem passat a ser un gos content!



Com ajuda el nostre cos

- Augmenta la flexibilitat de l'esquena i l'enforteix
- Estirem els músculs de l'esquena, el coll i els braços
- Alleuja la tensió de l'esquena i el coll
- Proporciona un suau massatge a la columna vertebral i als òrgans de l'abdomen



Com ajuda el nostre humor

- Ajuda a netejar la càrrega emocional
- Dóna sensació de benestar
- Indueix a l'...



Com ho fem

Ens posem drets amb la mirada fixa en un punt. Agafem l'aire pel nas mentre aixequem la cama esquerra i col·loquem la planta del peu contra la part interior de la cuixa. Respirarem profundament. Quan estem en equilibri, aixequem els braços per damunt del cap i unim els palmells de les mans. Ens imaginem que som un arbre i estem molt ben arrelats! Triem el que més ens agradi...
-un pi, un roure, un cirerer- ...



Com ajuda el nostre cos

- Millora la postura corporal
- Estira la columna
- Enforteix peus, turmells, bessons i cames



Com ajuda el nostre humor

- Millora l'equilibri i centra la ment
- Desenvolupa la força de voluntat i la concentració
- Enforteix el sistema nerviós



DISSABTE
Dissabte



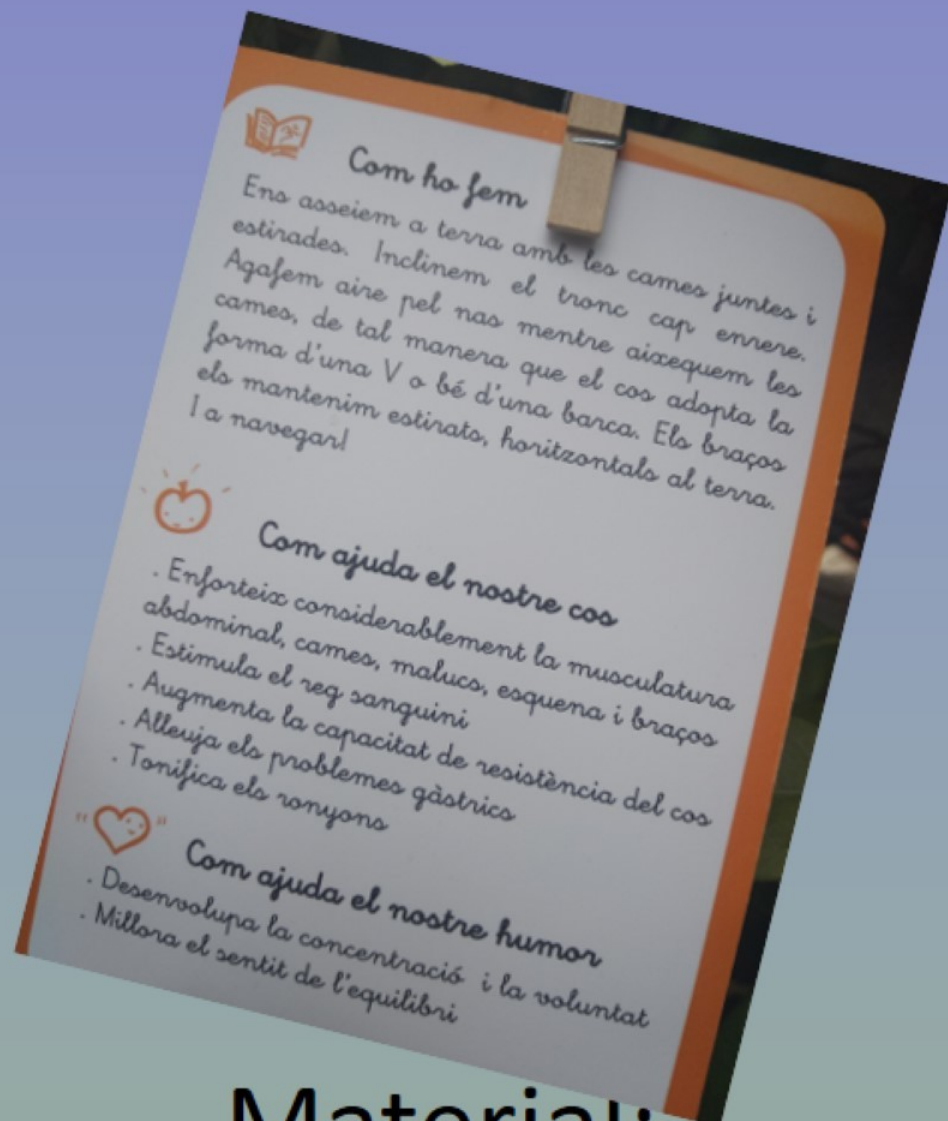
Com ho fem

Ens asseiem còmodament. Ens tapem les oïdes suauement amb el dit índex i escoltem la nostra respiració. Agafem aire pel nas i el traiem per la boca tot fent el so de l'abella "zzzzz". Si tanquem els ulls ens concentrem més. Ho repetim unes quantes vegades. Ens podem imaginar que som una abella que va de flor en flor en un prat ple de flors de tots colors.



Com ajuda el nostre humor

- Relaxa la ment, sobretot quan estem nerviosos o cansats
- Calma el sistema nerviós
- Relaxa el cap per dins



Com ho fem

Ens asseiem a terra amb les cames juntes i estirades. Inclinem el tronc cap enrere. Agafem aire pel nas mentre aixequem les cames, de tal manera que el cos adopta la forma d'una V o bé d'una barca. Els braços els mantenim estirats, horitzontals al terra. I a navegar!



Com ajuda el nostre cos

- Enforteix considerablement la musculatura abdominal, cames, malucs, esquena i braços
- Estimula el reg sanguini
- Augmenta la capacitat de resistència del cos
- Alleuja els problemes gàstrics
- Tonifica els ronyons



Com ajuda el nostre humor

- Desenvolupa la concentració i la voluntat
- Millora el sentit de l'equilibri

Material:
Eduioga