




## A' gabhail fois – An tràigh

### Ro-ràdh

Chan eil a' bheatha an-còmhnaidh furasta agus faodaidh i a bhith cho trang. Tha obair-sgoile agad, obair-dachaigh, a' dèanamh charaidean, clubaichean an dèidh na sgoile, inbhich ag innse dhut dè nì thu, matamataig, spòrsan ri bhith math orra, geamannan ri bhuannachadh. An do dh'fhairich thu riamh gun robh cus a' tachairt? Sin an t-adhbhar gu bheil àm fois air leth cudromach. 'S e seo rud sam bith a tha gad dhèanamh toilichte agus gad chuideachadh gu bhith socair, mar a bhith a' cluich còmhla ri charaidean, ag èisteachd ri ceòl, a' coimhead an fhilm as fheàrr leat, ag ionnsachadh dannsa ùr, a' cuideachadh le còcaireachd, a' leughadh. Nuair a tha thu dha-rìribh airson a bhith socair, thu fhèin, faodaidh mothachas cuideachadh gu mòr cuideachd.

## Gnìomh



Suidh suas dìreach air sèithear, no laigh air an làr, 's tu socair, dòigheil. Dùin do shùilean, tarraing anail a-steach tro do shròin, sìos gu do stamaig, agus an uair sin leig a-mach i gu mall tro do bheul, a' leigeil às dragh sam bith a tha ort is fios agad gur e seo an t-àm agad socrachadh, is tha thu airidh air.

Socraich do shùilean... do bheul... do ghruaidhean... fiù 's do chluasan; leig led ghualnean socrachadh... do ghàirdeanan agus do làmhan... socraich do bhroilleach... agus do stamag, a' leigeil leotha fàs bog, agus leig le do chasan agus bonn do chasan lasachadh agus socrachadh. Tarraing anail eile, gu mall, agus leig a-mach i, agus fàs nas socaire agus nas socaire leis gach anail a tharraingear tu.

Smaoinich gu bheil thu a' coiseachd tro choille a' dol a dh'ionnsaigh tràigh agus na mara. Chì thu a' ghrian shoilleir a' dannsa agus a' deàrrsadh air muir a tha soilleir mar chriostal; fairichidh tu fàileadh na mara, cluinnidh tu na tuinn shocair a' suathadh sa chladach agus a' sgaoileadh air a' ghainmhich, agus tha oiteag fhionnar a' sèideadh tro na craobhan.

Coisichidh tu a-mach às a' choille gu tràigh fhada gheal. Tha a' ghainmheach bog. Bheir thu dhìot do bhrògan agus coisichidh tu tron ghainmhich chun an uisge. Fairichidh tu a' ghrian bhlàth air do chraiceann. Faic na tuinn a' ruith suas air an tràigh agus a' tilleadh a-rithist; gabh tlachd ann an ruitheam nan tonn.

Coisich a-steach dhan mhuir, shoilleir, bhlàth... fairich na tuinn mud chasan. Tha thu a' faireachdainn ciùin 's air d' ùrachadh.

Thig a-mach às an uisge, suas air an tràigh, agus laigh sìos air a' ghainmhich bhog, bhlàth. Tarraing anail agus nuair a tha thu ga leigeil a-mach, fairich do bhodhaig a' dol a-steach dhan ghainmhich.

Cunntaidh mise bho 10 gu 1, agus leis gach àireamh a chanas mi, leig led bhodhaig socrachadh dìreach rud beag a bharrachd:

10, 9, 8, 7, leig led bhodhaig socrachadh a-steach dhan ghainmhich bhog, bhlàth, 's tu a' faireachdainn ciùin.

6,5,4, leig às uallaichean no smuaintean a tha air a bhith a' cur dragh ort. Gabh tlachd sa mhòmaid seo.

3, 2, 1, tha thu a' faireachdainn cho toilichte agus cho ciùin a-nis – nad shìneadh air an tràigh le gainmheach bhog, a' faireachdainn na grèine a' deàlradh air do bhodhaig gu lèir mar a tha na tuinn shocair a' ruith thairis air an tràigh. Leis gach tonn tha thu a' faireachdainn rud beag nas ciùine agus nas socaire, cho sàmhach agus cho sìtheil a-nis, a' faireachdainn do bhodhaig ag èirigh agus a' tuiteam 's tu a' tarraing anail 's ga leigeil a-mach, ag èisteachd gu sàmhach ris na tuinn agus a' gabhail a-steach solas blàth na grèine.

Mothaich dha d' anail. Mothaich mar a tha do bhodhaig a' faireachdainn.

Faodaidh tu a bhith ciùin mar seo aig àm sam bith. Faodaidh tu smaoinichadh gu bheil thu ann, air an tràigh bhrèagha seo.

Nuair a tha thu deiseil, thoir d' aire air ais dhan rùm. Ma tha do shùilean fhathast dùinte, fosgail iad gu socair. Ma tha thu na do laighe air an làr, roilig air do chliathaich agus suidh suas gu slaodach nuair a tha thu deiseil.

'S math a rinn thu!