

ESTRESA
Osasun emozionala - Euskara

1. SEKUENTZIA. SUKALDEA.

Inma eta Iker sukaldean eztabaidatzen ari dira.

INMA

Ezin dut gehiago; dagoeneko ezin dut gehiago.

IKER

Eta nik baietz uste al duzu, ala?

INMA

Burua lehertzeko zorian dut!

IKER

Eta nik ezetz uste al duzu? Kokoteraino nago!

INMA

A, bai? Eta ni nola nagoela uste duzu, ba? Begira, badakizu zer esaten dizudan? Hauxe!

Inmak plater bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

IKER

Oso ondo, eta zer gehiago?

INMA

Zer gehiago?

Inmak beste plater bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

IKER

Tira, horixe da beraz daukaguna, ezta? Bada, ikusi!

Ikerrek beste plater bat hartu eta puskatuko du. Inmak Ikerri begiratu eta beste bat puskatuko du.

2. SEKUENTZIA. EGONGELA.

Iker eta Inmak eztabaida bizian jarraituko dute, aurrez aurre hainbat pitxer dituen mahai bat dutela.

IKER

Begira, begira zer egiten dudan!

Ikerrek pitxer bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

INMA

A, bai?

Inmak beste pitxer bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

3. SEKUENTZIA. TERRAZA.

Iker eta Inmak eztabaida bizian jarraitzen dute etxeko terrazan, hainbat loreontzi eta ordenagailu bat ondoan dituztela.

Inmak loreontzi bat lurrera bota eta puskatu egingo du.

IKER

Loreontziak ere bai?

INMA

Bai, baita loreontziak ere!

Ikerrek beste loreontzi bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

IKER

Bada, nahi duzun bezala; segi aurrera hortaz!

Inmak beste loreontzi bat hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

INMA

Horrela jarriko al gara? Bada, jar gaitezen horrela!

Inmak ordenagailu eramangarria hartu eta lurraren aurka puskatuko du.

IKER

Hori da! Jarraitu horrela! Hauxe da, beraz, ez geratzea zuretzat!

Iker eta Inma irten egingo dira

IKER

Nahikoa da jada, nahikoa da!

INMA

Orain, ezta? Orain nahikoa da, ezta? Orain bai!

4. SEKUENTZIA. KALEA.

Iker eta Inma kalera irteten dira. Inmak bata zuri bat du soinean eta paper-zorro baten gainean bi baso ur ikusten dira. Iker eta Inma askoz erlaxatuago ageri dira. Orain arteko tonua aldatuta, basoak hartu eta ura edaten dute.

INMA

Nola joan da guztia?

INMA (gutziz erlaxatuta arnasa hartzen)

Bikain, oso erlaxatuta. Horrelakorik ez dago estresa kanporatzeko!

IKER

Pilates eta crossfit egitea baino askoz hobea da hau! Ez dago konparaziorik! Hau bai hau lasaitasuna, ezin hobeto nago, erabat gorputz berrituta! Estresik batere ez dut sentitzen...

ANE

Guzti-guztiok pasatzen ditugu momentu zailak. Erabaki ona izan da laguntza eskatzea.

IKER

Egia esan, bai, aparta izan da.

ANE

Ba, nahi baduzue, hilabete barru beste saio bat egin dezakegu. Ez dakit honako etxe hau ondo datorkizuen edo hiritarrago bat nahi duzueen.

IKER

Hau bera ondo dago, ezta?

INMA

Bai, bai, loreontziak apurtzeko aukerak asko laguntzen dit estresa kanporatzen.

ANE

Ondo da, ba, hemen duzue saioaren faktura.

Anek paper-zorrotik faktura bat atera eta eskura emango die. Faktura ikusi eta txundituta geldituko dira biak ala biak.

IKER (erabat haserre)

Zer? Baina hau kristoren astakeria da! Adarra jotzen, ala?

ANE

Hara, hara, beste haserrealdi bat... Nahiago baduzue, hurrengo astera aurreratu dezakegu saioa...