

1º Ed. Primaria

Valor: Calma.

Visualización creativa: "Luz blanca".

Música sugerida: cualquiera muy suave y relajante.

Finalidad: Para comenzar a aprender a relajarse.

Cierro los ojos. Ahora respiro despacio, lentamente. Cojo aire... echo el aire. Al coger aire, me imagino que entra una hermosa luz blanca... echo el aire. Con cada respiración entra aire nuevo que me limpia y tranquiliza por dentro. Cojo aire y entra más luz blanca que me llena poco a poco de calma, de paz. Ahora imagino que al respirar entra dentro de mí la luz blanca y recorre como una ola todo mi cuerpo hasta los pies. Respiro suavemente. Me encuentro muy bien. Me encuentro muy contento. ¡Qué calmado estoy!

Ahora con cada respiración entra una ola de calma y cuando saco el aire, envío otra ola de calma que llega a los demás.

Cojo aire con luz blanca de paz... echo aire con luz blanca de paz... (repetir dos o tres veces).

Me siento bien. Qué bien está uno relajado, calmado, lleno de paz... Ahora, poquito a poco, iré estirándome y despertándome, y se quedará la luz blanca de calma y paz dentro de mí. Contaré hasta cinco: Uno, dos...

Anotaciones:
