

2º Ed. Primaria

Valor: Atención. El instante presente.

Visualización creativa: "Vuelo sin motor"

Música sugerida: "Gymnopédie n° 1". Autor: Erik Satie.

También: "Claro de luna". Autor: Claude Debussy.

Finalidad: Para vivir más conscientes de lo que hacemos, decimos y sentimos.

Estás muy relajado. Sientes todo tu cuerpo relajado. Tus pies... tus piernas... tus muslos... tu cadera... tu cuerpo se va relajando... ahora tu abdomen... tu espalda... Tus hombros... tu cuello relajado. Tus manos están relajadas. Tu brazo derecho relajado... tu brazo izquierdo está muy relajado. Cada vez te invade una sensación mayor de relajación y aflojas todo el cuerpo. Tu frente está muy relajada y puedes sentirla así. Tus ojos se relajan... y también tu barbilla. Sientes cómo una ola de paz te recorre el cuerpo desde los pies a la cabeza muy lentamente.

Ahora que estás muy relajado pero también muy consciente, vas a tener la capacidad de verte con los ojos cerrados. Imagina que estás junto a ti, y te ves ahora mismo muy relajado en la posición que tienes. Ahora, vas a tener un nuevo poder. Puedes alejarte despacio y sobrevolar el lugar en el que estás. Te ves a ti mismo junto a los demás ahí abajo, tranquilos, relajados. Puedes salir del lugar en el que estás, atravesar las paredes, y verte desde lo lejos. Ves el edificio, todo lo que rodea al edificio y a cada lado. Puedes alejarte más con la imaginación, y vuelas por un lugar muy hermoso en el que no habías estado nunca. Te fijas en cada cosa que ves (...). Mientras sigues tu vuelo, a lo lejos, ves el océano. Te acercas sobrevolando hasta la orilla de playa y descienes muy lentamente. Miras muy atento, cómo una ola se acerca hacia la orilla. Está a punto de romper. Rompe. El mar se llena de espuma, hace un día soleado y algunas gaviotas sobrevuelan por encima del agua. Todo es azul. El mar ... el cielo...

Ahora observas detenidamente la costa a un lado. Tiene una preciosa montaña que termina en el mar. Te fijas en el color de su roca, en la línea

de la montaña sobre el cielo. Ahora te fijas en la otra orilla. Es muy larga, parece infinita. Muchos árboles y palmeras acompañan la línea de la playa, hasta perderse en el horizonte.

Echas un último vistazo. Desde allí recuerdas cuando te veías tumbado. Es sorprendente, puedes estar en dos lugares a la vez. Sobrevuelas de regreso y pronto te aproximas al edificio en el que estás, de nuevo atraviesas sus paredes y ya te puedes ver desde ahí arriba. Qué bien estás. Qué descansado. Qué vuelo tan agradable. Qué playa tan increíble. Y ahora estás a punto de entrar nuevamente en ti. Pones tu atención de nuevo en tu cuerpo. En tus pies... en tus piernas... en tu abdomen.. en tu espalda... en tus hombros... en tus brazos....en tu cara... en tu pelo...

Poco a poco vas moviendo los pies y si quieres te estirarás lentamente, pero poniendo atención en cada movimiento. Y ahora, lentamente contaré del uno al cinco, y cuando acabe, te sentirás relajado, muy tranquilo, consciente y muy atento a lo que ocurre en cada momento. Uno, dos...