

Máxima HARA Primaria - Me libero

Nos sentamos cómodamente en la silla, apoyamos los pies en el suelo, las manos sobre las piernas y la cabeza erguida, como si un globo que flotara sobre ella, tirase de la cabeza suavemente hacia arriba.

¿Estás listo? Inspira suavemente para que el aire llegue hasta el vientre.

Inspira, 1, 2, 3 4, lentamente suelta en 1, 2, 3, 4, relajando todo tu cuerpo. Ahora cierra los ojos con suavidad, inspira profundamente y suelta el aire poco a poco.

Vas andando por un jardín.

(Pausa)

Es un sitio que te gusta mucho. Te fijas en todas las flores que tiene, los árboles,... quizá puedas ver algún animal... Ves un camino a la izquierda. Te llama la atención. Sigues caminando. Vas andando por el camino y escuchas un sonido. Escucha atentamente.

(Pausa y escuchamos los sonidos)

<https://www.youtube.com/watch?v=iSrXEiWT3U4>

Llegas a un estanque. Te sientas junto a él y lo observas mientras escuchas esta música.

(Pausa y escuchamos la música)

<https://www.youtube.com/watch?v=X0J8bUpFjRI>

(Si los niños son pequeños se les puede decir que simplemente escuchen la música y/o piensen algo que pueden hacer mejor. Los adultos y niños más mayores pueden pensarlo siguiente).

Ahora vas a pensar en alguna cosa que te gustaría cambiar dentro de ti en este momento para estar mejor en casa. Por ejemplo tu pereza, tu envidia, tu mal genio... tus quejas...

Piensa lo que te gustaría cambiar y mételo en una bolsa. Te pones de pie y arrojas todo lo que no necesitas al estanque. Te sientas y observas cómo se aleja, cómo la corriente se lo lleva... Desaparece.

Mientras escuchas la música, pones tu mano izquierda sobre el corazón y la derecha encima.

Realiza ahora una inspiración profunda y suelta.

Inspira y suelta. 1, 2, 3, 4...

Ahora te sientes más alegre, sientes que tu corazón está más tranquilo.

Te levantas y sigues paseando y contemplando este maravilloso jardín.

(Pausa)

Has llegado al final del jardín.

Te despidas con agradecimiento del rato tan bonito que has pasado en él.

(Pausa y escuchamos la música)

<https://www.youtube.com/watch?v=X0J8bUpFjRI>

Realiza ahora una inspiración profunda y suelta.

Inspira y suelta lentamente 1, 2, 3, 4...

Dejamos un momento de silencio y...

Poco a poco abrimos los ojos, lentamente, cada uno a su ritmo.

Puedes comentar en familia cómo te has sentido y compartir qué es lo que te gustaría cambiar.