

Máxima HARA Primaria - Me cuido

Nos sentamos en una postura cómoda, con la espalda recta o bien nos tumbamos en el suelo. 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 a darte apoyo para sentirte cuidada/o y segura/o.

Lleva la atención a la respiración y haz tres respiraciones profundas.

Observa cómo te sientes cuando haces esto.

Ahora, en la siguiente respiración, amablemente, lleva tu atención a la mano derecha, al centro de la palma.

Lleva esa mano al corazón, lo más cerca de la piel que puedas y siente el calor, la temperatura, la calidez...

Y ahora pon la mano izquierda acariciando la derecha y nota la diferencia entre tener tan solo una mano o tener las dos manos.

Siente cómo el pecho se levanta y descende, un descenso natural, un ascenso natural... y no fuerces nada, solo estate en este momento.

Quédate ahí unos segundos, tanto como necesites...

Y cuando te sientas preparado/a, vas a poner tu mano derecha acariciando tu mejilla izquierda, como si te acunases, como si te acurrucases. Acariciándote.

Y ahora tu mano izquierda en la mejilla derecha.... Siente tu mano en la mejilla. Cruza ahora los brazos abrazándote, apretándote suavemente, sintiendo cómo tu cuerpo respira y responde.

Siéntete libre de quedarte tanto tiempo como necesites y respira....

Reconoce el valor de los gestos, el hábito de consolarse, apoyarse, cuidarse, de ser amable con tu propio cuerpo.

Quédate en este abrazo y escucha:

Música

<https://www.youtube.com/watch?v=caFQloV9SUU>

Con esta energía, nos mantenemos en reposo, sintiendo y respirando.

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

Damos gracias por nuestro cuerpo y todo lo que nos permite hacer cada día.

(Dejamos tiempo para dar gracias en silencio mientras se escucha la música.)

Ahora quitamos las manos del corazón, inspira 1, 2, 3, 4 y lentamente suelta el aire 1, 2, 3, 4. Poco a poco abrimos los ojos, lentamente, cada uno a su ritmo.

Compartimos en familia cómo nos hemos sentido.