

Máxima: Celebrando la Vida

Estamos de pie, los brazos sueltos y la cabeza erguida, como si un globo que flotara sobre ella, tirase de la cabeza suavemente hacia arriba.

Puedes mover un poquito las diferentes partes del cuerpo para relajar aquellas zonas que sientas más tensas.

Cierra los ojos con suavidad.

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

Coge aire otra vez en 1, 2, 3, 4, y suelta lentamente 1, 2, 3, 4.

Ahora haz una inspiración profunda y suelta el aire poco a poco.

Se pone la música y nos quedamos un poquito escuchándola.

Música: https://www.youtube.com/watch?v=bZ_BoOlAXyk

Ahora vamos a movernos al ritmo de la música con los ojos cerrados.

(Podéis moveros, quedaros quietos en el sitio, cada uno como lo sienta)

Se repite la frase: **Me siento bien, Todo está bien.**

(Se repite en el interior)

Cuando la música pare, nos sentamos de nuevo y respiramos profundamente.

Mantenemos ahora la atención en la respiración y repetimos en nuestro interior:

Me siento bien, Todo está bien.

Nos quedamos un tiempo así, relajados y tranquilos.

Inspira, 1, 2, 3 4, y lentamente suelta el aire en 1, 2, 3, 4.

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

Aquí y ahora, estamos Vivos y celebrando la Vida.

Compartimos en familia cómo nos hemos sentido.