

# MEDITATION TIME

CONCIENCIA CORPORAL

## Introducción

Cómo puedes ayudar a tu hijo con esta técnica sobre conciencia corporal:

- A** En primer lugar, deja el teléfono móvil en otra habitación, o en caso de necesitarlo para reproducirla grabación, desconecta otros sonidos y avisos.
- B** Una vez que comienza la grabación y tu hijo ha adoptado una postura cómoda, colócale suavemente una mano o las dos en la parte del cuerpo que escuches.
- C** Si quieres, puedes traducir a tu hijo algunos conceptos, pero intenta hablar lo menos posible y siempre en voz baja durante la sesión.

## 1 Presentación

¡Hola, familia! ¿Qué tal estáis? ¡Vamos a relajarnos juntos!  
En primer lugar, ponedlos cómodos. Nos tumbamos en el suelo. ¿Estáis cómodos?  
Ahora, cerrad los ojos y permaneced en silencio.

## 2 Calentamiento

Primero, vamos a respirar.  
¿Sabéis dónde está la barriga? Poned las manos en la barriga. Respiremos juntos. ¿Estáis listos? Así.  
Inspirad – las manos suben .... y expirad – las manos bajan. El aire entra y sale. Así...

## 3 Conciencia corporal

Ahora, vamos a hacer un recorrido por el cuerpo, tomando conciencia de cada parte.  
Se trata de un ejercicio divertido que te ayudará a sentirte bien. Cuantas más veces lo repitas, mejor te sentirás.  
Escucha las partes del cuerpo. Siente tu cuerpo.  
Empecemos por los pies. ¿Sientes los pies? Un pie, dos pies.  
¿Tienes los pies calentitos? ¿Los tienes fríos?  
Mueve los dedos de los pies. Siente los pies ligeros.  
¡Gracias pies por ayudarnos a caminar cada día!  
Ahora, las piernas. ¿Sientes las piernas?  
Una pierna, dos piernas.  
Empieza por los pies; siente la planta de los pies y vete subiendo por la pierna.  
Ahora siente las rodillas. Una rodilla, dos rodillas.  
Siente la parte de arriba de tus piernas. Ahora baja, baja de nuevo por las piernas hasta los pies. Un pie, dos pies.

Seguimos con la barriga. Pon las manos en la barriga. Una mano, dos manos.  
La barriga se mueve despacio hacia arriba y hacia abajo. ¡Aahh! Siente cómo las manos suben y bajan.  
Ahora los dedos. Pon las manos en el suelo.  
¿Sientes los dedos?  
Vamos a contar los dedos de las manos. ¡No tan rápido! Una mano – 1, 2, 3, 4 y 5 dedos; y ahora la otra mano – 6, 7, 8, 9 y 10 dedos.  
A continuación, los brazos. ¿Sientes los brazos?  
Un brazo, dos brazos.  
Empieza por las manos y vete subiendo por los brazos.  
Ahora siente los codos. Un codo, dos codos... y subimos hasta la cara.  
¡Llegamos a la cara!  
¿Sientes la boca? ¡Sonríe!  
¿Estás contento? ¿Estás relajado? ¡Sonríe otra vez!  
¡Los ojos! Un ojo, dos ojos. Quizás tienes los ojos cerrados. Siente los ojos relajados.  
Ahora, mueve los dedos de los pies y de las manos poco a poco, despacio.  
Mueve las manos y los pies, despacio.  
Y abre los ojos, despacio.  
¡Hola! Volvamos a practicar de nuevo la respiración todos juntos.  
¡Gracias cuerpo!  
¡Estoy muy relajado!  
¡Hasta luego!