

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 reproducir la 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. ¿Cómo os sentís? Intentad relajar los ojos. Ahhh...

2 Calentamiento

Primero, vamos a respirar juntos.
 Poned las manos en la barriga.
 Inspiramos – las manos suben.
 Expiramos – las manos bajan.
 ¿Sientes el movimiento? Volvemos a inspirar y a expirar.

3 Conciencia corporal

Estamos listos para comenzar nuestro 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.
 Empecemos por los pies. Un pie, dos pies.
 Deja los pies quietos. Siente cómo pesan los pies.
 ¿Sientes lo pesados que son tus pies ahora?
 Vete subiendo despacio por las piernas. Una pierna, dos piernas. Siente el suelo debajo de tus piernas.
 Nos detenemos en las rodillas. ¿Sientes como si las rodillas se quisieran mover? Intenta mantenerlas quietas. Intenta mantenerlas suaves, relajadas.
 Seguimos con la barriga. ¿Sientes como la barriga sube y baja?
 No es fácil tomar conciencia de las partes del cuerpo, pero lo estás haciendo muy bien. Sigue intentándolo.

Ahora las manos. Una mano, dos manos.
 ¿Tienes los dedos apoyados en el suelo? No mires, simplemente siéntelo.
 Tu ayudante ha puesto sus manos encima de las tuyas. Al poner las manos juntas, las vas a sentir pesadas. Muy bien.
 A continuación, comienza a sentir el recorrido desde las manos, pasando por los brazos, los codos, hasta llegar a los hombros.
 Toma conciencia de tus hombros. ¿Sientes los hombros rígidos? ¿O están relajados? Vamos a intentar relajarlos totalmente.
 Tu ayudante te ha puesto suavemente una mano sobre tu cabeza.
 ¿Sientes los cinco dedos de una de sus manos en tu cabeza? Vamos a contar – 1, 2, 3, 4 y 5 dedos.
 Seguidamente, toma conciencia de la boca.
 ¿Estás sonriendo? ¡Sonríe! Muy bien.
 ¿Cómo te sientes?
 Ahora, relaja la boca y vuelve a los ojos.
 Sigue manteniendo los ojos cerrados y quietos, si puedes.
 Ya casi hemos terminado.
 Mueve muy despacio los dedos de las manos y de los pies y abre los ojos.
 ¡Hola! Volvamos a practicar de nuevo la respiración todos juntos.
 ¡Gracias por hacer este recorrido por el cuerpo y tomar conciencia de él!
 ¡Hasta luego!