

Meditación guiada de relajación profunda

de Quána Madison, educadora de Clyfford Still Museum y profesor de la conciencia plena.

Duración: 5 minutos

Antes de ejercicio:

- Indique a los alumnos que se pongan cómodos y sentados o acostados.
- Si estás leyendo este guión mientras usas una plataforma virtual, considera compartir una pantalla o una imagen de la naturaleza, el arte o un paisaje relajante que podría ser un punto focal para los estudiantes durante la meditación -- si prefieren no cerrar los ojos.

Lea el siguiente guión a un ritmo lento:

- *Ponte en una posición cómoda (sentado, de pie o acostado).*
- *Cierra los ojos. Toma 2 respiraciones profundas lentas, mientras sigues tu propio ritmo respiratorio natural.*
- *Vas a visitar un lugar tranquilo en tu mente.*
- *Imagina un espacio tranquilo donde te sientas seguro, cómodo y totalmente relajado.*
- *Tu espacio relajante y seguro puede estar dentro o fuera... tal vez es un jardín, un hermoso paisaje... un espacio favorito que disfrutas visitando... o un lugar en el mundo donde siempre imaginaste visitar... o tal vez es un lugar favorito en tu hogar o en tu comunidad.*
- *Al entrar en este espacio tranquilo, imagínate que estás liberando tus ansiedades, tus preocupaciones y tus miedos...*
- *Tu estrés y tensión va derritiéndose...*
- *Mira alrededor de tu espacio tranquilo. Fíjate en los detalles de tu espacio tranquilo.*
- *¿Qué ves? ¿Cuáles texturas o colores notas?*
- *¿Qué hueles?... ¿Qué oyes?... Observa lo que está justo delante de ti en tu espacio pacífico. Alcanza y tócalo... ¿Cómo te sientes?*
- *Este es tu espacio especial donde nada puede hacerte daño.... Donde no hay demandas sobre ti...*
- *Nota que tus dedos de los pies, pies y rodillas se sienten más relajados...*
- *Nota que tus piernas, cadera, y la parte inferior de la espalda se relajan...*
- *Nota que tu abdomen y tu pecho se siente cada vez más facilidad...*
- *Nota que tu corazón se llena de compasión...*
- *Nota que tus hombros y la parte superior de la espalda liberan tensión...*
- *Nota tu cara, tus ojos y tu frente... relajándose....*
- *Tu cuerpo, mente, corazón y espíritu están abrazados suavemente por la ternura, el cuidado y el amor.*
- *Mantiene esta sensación de estar más relajado.*
- *Recuerda que puedes volver y relajarte en este espacio tranquilo en tu mente en cualquier momento.*
- *Di esta afirmación en voz alta o en silencio a ti mismo: "Estoy en paz. Puedo relajarme aquí. Puedo llegar a este tranquilo espacio interior cuando quiera."*
- *Cuando estés listo... Abre los ojos...*