

TAREA N°1. DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

TÍTULO	Técnica de relajación en grupo.
AUTOR/ES	Carlos Aguilera Medialdea
POSICIÓN	Están sentados en su silla, sin estar tensos ni relajados totalmente notando el peso sobre su torso como si un hilo les tirara de la coronilla. Las manos relajadas sobre los muslos y los dos pies en el suelo. Se sientan de forma individual y paseo por el aula mientras dura el ejercicio.
MATERIALES	No son necesarios
TIEMPO	Sobre unos 15 minutos
LA MÚSICA	No hay
OBJETIVOS	Relajación tomando conciencia de la mente el cuerpo y las emociones en el aquí y ahora. Creación de un espacio vivencial desde la desidentificación entre lo que me ocurre y yo. Fomentar la creatividad en todos los planos
	SUGERENCIAS EN 9 BLOQUES PARA CONSTRUIR UN TEXTO
1. INTRODUCCIÓN	<i>Buenas a todos, vamos a hacer una pequeña sesión de relajación mediante un viaje al interior de nuestro ser. Te invito a que te relajes y te dejes llevar durante los próximos minutos.</i>
2. CONCIENCIA CORPORAL SUPERFICIAL	<i>En primer lugar, se consciente de tu respiración y de cómo el aire entra dentro de ti y vuelve a salir al exterior notando como roza tus labios al salir. Notas como la barriga se infla y se desinfla en cada exhalación.</i> <i>Siéntete cómodo, en una postura relajada como si un hilo tirara de tu coronilla y nota que al respirar tus músculos se van relajando más y más.</i>
3. CONCIENCIA SENSORIAL	<i>Voy prestando atención a los olores que me rodean, al olor de la clase, al olor de mi ropo y de mi cuerpo.</i> <i>Ahora presto atención a los sabores que siento en mi boca, en mi paladar, debajo de la lengua.</i> <i>Mi piel está en contacto con el ambiente externo, y puedo notar el contacto del aire con las partes de mi cuerpo descubiertas y el tacto de la piel bajo mi ropa donde aumenta la temperatura.</i> <i>Ahora te propongo que escuche mi voz junto con los sonidos de dentro y fuera de clase, los sonidos cercanos y los mas lejanos.</i> <i>Por último, voy prestando atención a las imágenes que de forma arbitraria llegan a mi mente. Imágenes que vienen y van de forma libre y pausada.</i>
4. CONCIENCIA MENTAL SUPERFICIAL	<i>Nuestra conciencia es un escenario en el que van apareciendo cosas, imágenes, motivos. No controlo mis pensamientos, simplemente los observo lo que mi mente confecciona. Pienso que no soy yo, simplemente soy un espectador de lo que fabrica mi mente.</i>
5.	<i>Noto que poco a poco la tranquilidad se apodera de mi cuerpo y de mi mente y me voy</i>

CONCIENCIA EMOCIONAL SUPERFICIAL	<i>relajando más y más.</i>
6. CONCIENCIA CORPORAL Y ENERGÉTICA PROFUNDA	<p><i>Traslado todas esas sensaciones a mi piel observando los colores que irradia mi cuerpo. Noto como todo mi cuerpo percibe las sensaciones, como respira, como está en contacto con el aire, como intercambia energía.</i></p> <p><i>Noto como todo esto me hace sentir mejor.</i></p>
7. CONCIENCIA MENTAL PROFUNDA	<p><i>En este momento, soy un observador de mi mente y dejo que los pensamientos vayan apareciendo y afirmo que en mi vida todo esta en su lugar ¿no es así? ¿todo es correcto en mi vida en este momento? Deja que vayan apareciendo las cosas que te acompañan diariamente. Conforme vayan apareciendo, introdúcelas en una caja y le pongas una pegatina con un título...lo que me ocurre con...todos eso de....</i></p> <p><i>Mira ahora si queda alguna cosa más que pueda aparecer y realiza la misma operación...</i></p>
8. CONCIENCIA EMOCIONAL PROFUNDA	<p><i>De todas esas cajas que has etiquetado, pregúntale a tu cuerpo ¿Qué asuntos le apetece tratar? Ve apartando poco a poco cada uno y procura percibir si hay alguno que te produzca una sensación distinta, algo que se resista a ser apartado.</i></p> <p><i>Tal vez quieras tomas este asunto en este momento y aparcar todos los demás. Nota ahora como está tu cuerpo al apartar toda esa carga que te has quitado en este momento.</i></p> <p><i>Delante de esta caja que has elegido, acércate mas a ella y nota que emociones sientes en tu cuerpo, en tu tronco en la cara.</i></p> <p><i>Ahora aléjate de ese asunto poco a poco y nota como se apodera de tu una sensación de tranquilidad. Percibe que tú tienes unas sensaciones peor que no eres esas sensaciones. Eres consciente del espacio que has creado entre tus sensaciones y tú.</i></p> <p><i>Nota como se crea una esfera encima de tu cabeza, con temperatura, color, textura. Observa si aparece algún símbolo en su interior y te propongo que fijas esa imagen y la guardes cerca de tu corazón.</i></p>
9. CIERRE	<i>Poco a poco noto como mi ser se va conectando, sereno y feliz. Poco a poco voy moviendo los dedos de los pies, los dedos de las manos mientras voy despidiéndome de mi cuerpo, dándole las gracias por ser escuchado. Abro los ojos y voy tomando conciencia de mi mismo.</i>
EVALUACIÓN	

Escribir un texto para aplicarlo en una relajación o en una visualización para el aula.

No es necesario que se utilice esta ficha, es solamente una plantilla para trabajar. Puedes simplificarla, cambiarla. Como sugerencias o recomendaciones, es interesante que tenga en cuenta o participe de estas propuestas:

- Que el registro del lenguaje empleado sea apropiado al nivel educativo del grupo.
- Es interesante al hablar, jugar con la voz.

- Coméntales que dejen durante todo el ejercicio boca entreabierta , con la lengua apoyada suavemente en el labio inferior.
- Hacer referencia en el texto a los cinco sentidos.
- Puede construirse para que sea: motivo de toma de conciencia de algún conflicto, que trate sobre algo que se esté enseñando, que sirva para que se centren simplemente...
- Prueba en casa el texto antes de usarlo en el aula con tus hijos, sobrinos, hijos de amigos... para sondear qué funcionó mejor y hacerlo con el grupo de manera más fluida.
- Es interesante que construyas una ficha o chuleta con los campos que vas a tocar a modo de guion. Más adelante con la práctica no te hará falta.