**CURSO DE ARTURO**

**VISUALIZACIÓN:**

**TÍTULO:** UNA PIEDRA EN EL FONDO DEL LAGO

 **CICLO/NIVEL:** EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA.

**TEMPORALIZACIÓN:** Un mínimo de 5 minutos. Según la capacidad de concentración del alumnado. Se podría prolongar durante 10 o 15 minutos.

**DESARROLLO** -Adoptamos una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo mientras pensamos: “inspiro” y “espiro”, al mismo tiempo que inhalamos y exhalamos. Continuamos este proceso durante un par de minutos. - A continuación, imaginamos que estamos sentados sobre la hierba a la orilla de un hermoso lago de aguas tranquilas. Visualizamos la piedra , su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el lecho del lago. - Ahora vamos a identificarnos con esa piedrecita, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos un guijarro que descansa apaciblemente en el fondo de un hermoso lago de aguas serenas. Sentimos una profunda paz y un gozo inmenso. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro nos preocupa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el lago que nos envuelve. Vigilamos nuestra respiración, siendo conscientes de ella. Si algo nos distrae, volvemos a tomar conciencia de la respiración y seguimos visualizándonos como un guijarro en el fondo del lago. Nos mantenemos en este estado durante un mínimo de cinco minutos.

***OBSERVACIONES:*** La profesora puede ir guiando el ejercicio, verbalizando en voz alta las instrucciones que acabamos de describir, con voz calmada e inspiradora, recreándose en los detalles y apelando a la imaginación del cada alumno. En sesiones posteriores, si vamos a repetir esta práctica y los alumnos ya la conocen bien, podemos ir eliminando nuestra guía.



**RELAJACIÓN**



**TÍTULO :** HACIA LA PAZ INTERIOR

 **CICLO/NIVEL :** SECUNDARIA

**TEMPORALIZACIÓN:** Un mínimo de 10 minutos.

**DESARROLLO:**

1º.- Comenzamos pidiendo a los alumnos que adopten una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo. Pueden cerrar los ojos, o bien dirigir la mirada a un punto del suelo situado a un metro de distancia. Hacemos tres inspiraciones y espiraciones profundas.

2º.- Cada uno va a concentrar la atención en su cuerpo. Pasamos revista a las diferentes partes de nuestro cuerpo y tratamos de percibir si existe tensión en alguna de ellas ( la cara, el cuello, los hombros, la espalda, las piernas…) y relajamos nuestros músculos en las zonas que sea necesario.

3º.- Ahora observamos nuestra respiración y sentimos cómo el hecho de respirar de modo tranquilo y profundo nos calma. Notamos el aire que entra y sale de nuestro cuerpo, y tratamos de sentirnos relajados mientras contemplamos la respiración.

4º.- A continuación, vamos a observar nuestros pensamientos. Si descubrimos que algunos pensamientos cruzan nuestra mente en este momento, simplemente los observamos y los dejamos pasar. No luchamos contra ellos ni tratamos de eliminarlos; únicamente los contemplamos y dejamos que pasen. Nos decimos “ Yo no soy mis pensamientos; soy el que observa los pensamientos. Los pensamientos están en mí”

5.- Posteriormente, tomamos conciencia de nuestras emociones. Tratamos de contemplar qué es lo que sentimos en este momento, e intentamos identificar las emociones y ponerles un nombre: alegría, serenidad, cansancio, somnolencia…Igual que hicimos con nuestros pensamientos, nos decimos: “Yo no soy mis emociones: soy el que observa las emociones. Las emociones están en mí”

6º.- Para finalizar, pensaremos la siguiente frase: “ Vivo en el presente, estoy en paz” Nos repetimos esta frase varias veces, procurando sentir intensamente la alegría de estar vivos en el momento presente y la paz que nos ha producido este ejercicio. Nos quedamos saboreando esta sensación durante un par de minutos.