

TAREA N°2. DISEÑAR UNA VISUALIZACIÓN QUE SIRVA PARA TRATAR CONTENIDOS DE UNA MATERIA DE CLASE, CREATIVIDAD O CUALQUIER ASUNTO RELEVANTE.

TÍTULO	Visualización: “el jardín de Newton”
AUTOR/ES	Mª Esther Galán Villamor
POSICIÓN	Sentado
TIEMPO	15 minutos
LA MÚSICA	https://www.youtube.com/watch?v=sdU316j6MLk
OBJETIVOS	Relajarse y conocer el origen de uno de los descubrimientos más importantes en la historia de la ciencia.

El jardín de Newton

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas.

Cuando comiences a oír la música, cierra los ojos y no los abras hasta que dejes de hacerlo.

Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchacha cuando lo sueltas.

Siente como una ola de relajación recorre todo tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

Al tomar aire te llenas de paz, te llenas de amor. Al soltarlo expulsas con él todos tus miedos, todas tus dudas.

Ahora estas muy tranquilo y relajado, tomas aire de forma muy profunda deteniendo el aire en los pulmones durante unos segundos y después soltándolo lentamente.

Sientes tanta ligereza que tu cuerpo empieza a elevarse y a flotar, y te vas elevando suave y lentamente.

...

Imagínate caminando por un enorme jardín de hierba muy verde. Es medio día y encima de ti brilla el sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor, y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

Vas descalzo y al caminar notas el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.

Vas despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.

Fíjate en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... Acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigue caminando muy despacio, sin prisa, disfrutando del paseo.

Oyes cantos de pájaros y los ves volar a tu alrededor. Fija la mirada en uno de ellos. Admira la ligereza con la que se mueve y se apoya en una fina rama de un manzano.

Baja la mirada hasta los pies del árbol. Verás a un hombre, con largos pelos blancos, apoyado sobre el tronco, durmiendo. Es Newton. Obsérvalo, mientras sigues escuchando a los pájaros cantar.

Una manzana cae y golpea a Newton en la cabeza. Él se despierta, y ves en su cara asombro. Fíjate en su expresión. Los ojos abiertos de sorpresa. La alegría dibujada en su rostro. Acaba de descubrir la gravedad.

Newton se levanta, comienza a andar. Lo ves poco a poco alejarse, hasta que desaparece de tu campo de visión.

Tú te acercas al árbol, y coges la manzana que ha golpeado hace poco a Newton en la cabeza. La hueles. Dale un bocado. Siente el sabor de la manzana, fresco, en tu boca. Cierra los ojos y concéntrate hasta notarlo con total nitidez.

Finalmente, busca un sitio en ese lugar donde poderte sentar cómodamente. Siéntate y descansa. Cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... Descansa profundamente, muy profundamente...

Tómate unos instantes para disfrutar y apreciar las agradables sensaciones del cuerpo libre de tensiones.

...

Poco a poco, empieza a mover los pies, las manos... Ve volviendo a la clase... Ahora ya puedes abrir los ojos.