**TAREA 2: VISUALIZACIÓN.**

Colócate en una posición cómoda, con los brazos y las piernas sueltas, relajadas, soltando el peso de las extremidades. Poco a poco, destensa tu abdomen y tu espalda, que caigan sobre el respaldo de la silla, dejando tu cuerpo libre de toda tensión. Cuando notes que tu cuerpo no sostiene nada, cierra poco a poco los ojos.

Nota cómo es tu respiración. Sólo obsérvala, no la cambies. Nota como entra el aire hacia tu interior, cómo se mantiene, y cómo tu boca y tu nariz lo va expulsando, poco a poco. Siente cómo tus pulmones se vuelven a hinchar… Y a desinflar.

Junto con el aire, tus pensamientos van saliendo, poco a poco, de tu cabeza. Todos tus problemas, tus preocupaciones, tus tareas… Van saliendo hasta vaciar tu mente, dejándola completamente en blanco. Puedes notar ese vacío en tu cabeza, sin nada que la atormente.

En tu mente, se empieza a formar una pequeña esfera, azulada, que va a ir creciendo, lentamente. La esfera va a ir aumentando, hasta que llene toda tu mente, y todo tu cuerpo sea absorbido por la misma. Ahora, tu cuerpo reposa en la arena de una playa, que aquella playa a la que ibas de pequeño. La brisa golpea suavemente en tus pómulos, mientras tus fosas nasales se llenan de ese olor a sal, a mar. Los dedos de tus pies juguetean con la arena, dibujando pequeños surcos con tus dedos, encontrándose de vez en cuando con alguna piedra.

El sol cae sobre tu piel de forma suave, agradable, sin llegar a quemar, reconfortándote en el sitio donde te encuentras, mientras tus manos se apoyan sobre tus rodillas.

Observas el mar, cómo las olas rompen en la orilla, dejando en el aire un susurro que entra en tu oído dulcemente, acariciando tu tímpano, mezclándose con los diferentes sonidos de la playa, con el crujir de la arena, con el gorjeo de las gaviotas…

Poco a poco, el mar y la arena comienza a alejarse, a oscurecerse, volviendo a una oscuridad, volviendo a escuchar tus pulsaciones, tu respiración. Notas poco a poco tus piernas, tus brazos, tu torso; vuelves a oír los sonidos de alrededor.

Abres los ojos, aún sin moverte, desperezando tu cuerpo poco a poco, volviendo a la realidad.

José Miguel Peralta Requena.