

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

TÍTULO	LA PLAYA (visualización)
AUTOR/ES	Lorena Del Castillo
POSICIÓN	Para su realización será necesario sentarse en una postura estable, con la columna vertebral erguida y recta (si es en una silla, sin apoyarse en el respaldo). Es recomendable cruzar las piernas con las manos sobre los muslos (palma de la mano mirando hacia abajo). Es importante que la postura adoptada sea confortable. Una vez acomodados, nos iremos relajando de forma progresivamente.
MATERIALES	.- Un cojín o esterilla.
TIEMPO	5 minutos
LA MÚSICA	.- Música: lista de Spotify: Ocean Escapes
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia del cuerpo y la mente. • Relajarse mediante la respiración consciente. • Favorecer las sensaciones y pensamientos positivos. • Alcanzar un estado emocional neutro.
	• SUGERENCIAS EN 9 BLOQUES PARA CONSTRUIR UN TEXTO
1. INTRODUCCIÓN	En esta sesión vamos a realizar un viaje a un mundo de paz, belleza y tranquilidad, Para ello, te invito a que cierres los ojos y que te dejes llevar a este lugar paradisíaco.
2. CONCIENCIA CORPORAL SUPERFICIAL	Ahora te sugiero que observes tu respiración sin modificarla, toma conciencia de como el aire fresco va entrando por tu nariz, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz. Centra tu atención en como se van llenando tus pulmones, tu abdomen se levanta. Sin pausa, empieza a exhalar, continúa respirando por tu nariz y permite que el abdomen caiga de manera natural mientras el aire más templado, sale de tus pulmones. “Pausa”
3. CONCIENCIA SENSORIAL	Poco a poco voy prestando atención a los sonidos de la sala, el canto de los pájaros, la brisa que entra por la ventana. Escucho las olas del mar, poco a poco voy experimentando como mi respiración se acomoda al ritmo que estas me marcan. Como en cada inhalación y exhalación, siento un sensación de calidez en mi piel. Me centro ahora, en mis pensamientos, como las imágenes que entran y salen de nuestra mente, van y vienen, surgiendo de manera libre, espontánea y aleatoria. “Pausa”
4CONCIENCIA MENTAL SUPERFICIAL	No trato de controlar estas imágenes que surgen de mi cerebro, simplemente las observo y las dejo ir. De manera similar a como las olas del mar, llegan a la orilla y se van, en ese vaivén constante. Soy un mero observador de mis pensamientos, los observo tranquila y pausadamente, como si de un atardecer en una bonita tarde de verano se tratara. Yo no soy mis pensamientos, sino que estos se construyen de manera inconsciente. “Pausa”
5. CONCIENCIA EMOCIONAL SUPERFICIAL	En cada inhalación y exhalación siento como me alejo de mi mente y mi cuerpo se va llenando de paz y tranquilidad, encuentro en la respiración, una sensación de armonía que permite que perciba cada movimiento de mi yo interior. “Pausa” Cada emoción que fluye en este viaje va recorriendo todas las partes de mi cuerpo, invadiéndome una tranquilidad que hace que cada vez me sienta más y más relajado. “Pausa”

<p>6. CONCIENCIA CORPORAL Y ENERGÉTICA PROFUNDA</p>	<p>Poco a poco, mi cara se va relajando, noto como la sangre fluye calentando las partes de mi cuerpo que reposan en mi asiento. Sangre que alimenta cada célula, y que provoca una energía que fluye en cada órgano y en cada tejido.</p> <p>Mi cuerpo es cada vez más pesado, como un grano de arena que poco a poco se va fundiendo con los demás, creando una duna que te va enterrando, haciéndote sentir cada vez más cubierto. Tus manos, tus pies, tus piernas, están cada vez más y más cubiertos de arena, te pesan y sientes que te entierran.</p> <p>“Pausa”</p> <p>Pero de pronto, notas como la brisa del mar, va liberando poco a poco esa pesadez de la arena, empiezas a sentirte más ligero, experimentando una sensación de alivio y liberación.</p> <p>“Pausa”</p>
<p>7. CONCIENCIA MENTAL PROFUNDA</p>	<p>Ahora te sientes muy ligero, sientes que puedes volar, como un globo, te despegas de la tierra, y te observas en un playa desierta y paradisíaca, de arena blanca y aguas transparentes y turquesas. Te ves tumbado en la orilla, sintiendo el calor de la arena en tu espalda y el agua templada en tus pies. Observas como los peces nadan por las aguas transparentes y como las aves de colores te acompañan en tu vuelo. Te posas en una bonita y diminuta isla, observas la playa desierta.</p> <p>“Pausa”</p> <p>Observas tus pensamientos, miras en tu mente y preguntándote: ¿está todo de maravilla en mi vida? Deja un tiempo para que vayan apareciendo las vivencias y otros asuntos de tu vida cotidiana.</p> <p>“Pausa”</p> <p>Según vayan apareciendo, ponles una etiqueta y te invito a que las vayas colocando a tu lado en la arena. Ten paciencia, y busca a ver si hay más cosas que pueden aparecer.</p> <p>“Pausa”</p>
<p>8. CONCIENCIA EMOCIONAL PROFUNDA</p>	<p>Observa las cosas que has etiquetado, ¿hay alguna en la que tu cuerpo experimente una sensación diferente? ¿Algo que no quieras etiquetar y dejar a un lado?</p> <p>“Pausa”</p> <p>Te invito a alejarte de ese asunto, que sean cuales sean tus emociones, tú no eres tus emociones. Hay un espacio que te distancia entre los asuntos que has dejado en la arena y tu ser.</p> <p>“Pausa”</p> <p>Te propongo que hagas una fotografía de ese lugar donde te encuentras, ese lugar de calma, paz, tranquilidad y armonía, y que guardes esa captura en tu corazón.</p> <p>“Pausa”</p> <p>Llega la hora de volver, poco a poco te vas elevando de nuevo, te sientes ligero, calmado y en paz, vuelves a observar tu cuerpo tumbado en la orilla de la playa y flotando, poco a poco, te vas acercando a él. Sientes su calor y la energía que se produce en esa fusión, convirtiéndose en una unidad, en un todo.</p> <p>“Pausa”</p>
<p>9. CIERRE</p>	<p>Esa conexión es cada vez mayor, me noto sereno y feliz. Poco a poco voy abriendo mis ojos, de manera muy lenta y tomándome el tiempo que me sea necesario, abro y cierro las palmas de mis manos, movilizando mis dedos, conservando mi estado de relajación y calma.</p>
<p>EVALUACIÓN</p>	