

## TAREA N°1. DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

|   |  |
|---|--|
| TÍTULO                                      | Metamorfosis.  |
| AUTOR/ES                                    | Manuel Muriel Rivas  |
| POSICIÓN                                    | Sentados en las sillas del aula con los brazos dejados caer sobre sus piernas.   |
| MATERIALES                                  | Reproductor multimedia para el audio.  |
| TIEMPO                                      | 04:51:00   |
| LA MÚSICA                                   | Autor: <i>Santana</i> Título: <i>Singing Winds, Crying Beasts</i><br>Discográfica: Columbia records Año: 1970  |
| OBJETIVOS                                   | Toma de conciencia y respeto por la fauna y flora del medio natural más salvaje.   |
|   | <b>TEXTO</b>   |
| 1.<br>INTRODUCCIÓN                          | Siente cómo tus párpados pesan cada vez más y más y tus ojos se te van cayendo hasta que se cierran completamente. Ahora concéntrate en tu respiración, que debe ser profunda y regular, con el diafragma. Inspira y expira diez veces, profundamente, relajándote, inspirando por la nariz y exhalando por la boca. Deja la boca entreabierta, con la lengua apoyada suavemente en el labio inferior. Te estás relajando por completo. (Pausa)  |
| 2.<br>CONCIENCIA<br>CORPORAL<br>SUPERFICIAL | Ahora visualiza que todos tus músculos se relajan por completo. Relaja los músculos de la frente y la cara...Y la mandíbula...Relaja los músculos del cuerpo y los hombros. Relaja los brazos...Relaja las piernas...Relaja los músculos de la espalda...Y deja que los músculos de tu vientre se relajen por completo, para que tu respiración siga siendo agradable, profunda, regular. Con cada suave inspiración, relájate más y más. (pausa) Procura que tu espalda esté lo más recta posible pero muy relajada. Piensa que desde lo alto de tu cabeza tienes una cuerda que te tira hacia arriba e impide encorvarte. (Inicia el tema musical)   |
| 3.<br>CONCIENCIA<br>SENSORIAL               | Visualiza, imagina o siente el aire que te rodea, es una suave brisa que te acaricia. Escuchas a lo lejos los lamentos y los llantos de las fieras salvajes.(Pausa)<br><br>La brisa ahora la sientes mucho más por todo el cuerpo, es un viento que lo está moviendo todo... te mueve a ti también... pero no puede desplazarte porque ahora eres un árbol ... las fieras siguen lamentándose... las oyes a lo lejos, pero no te dan ningún miedo... todo tú eres una rama zarandeada muy levemente por el viento.<br><br>Todo lo que ese ligero viento toca, cada parte de tu cuerpo, todos los tejidos, los órganos y músculos, cada fibra, cada célula de tu cuerpo, ahora son tronco, ramas, hojas... te relajas completamente, liberándote de todos los dolores y de todas las molestias... eres un árbol milenario profundamente apacible y tranquilo.<br><br>Ahora ves la luz del sol que se esparce desde lo alto de tu cabeza, la copa,... hacia abajo, por la frente hecha de corteza... por detrás de los ojos dibujados en el leño... relajándote aún más. Ves, sientes o imaginas que la luz se extiende por el saliente de palo de tu mandíbula... por el cuero cabelludo, las hojas de tu copa, hacia abajo... acentuando tu relajación.<br><br>La luz del sol activa tu saliva... activa tu salivación y te obliga a tragar saliva... pruebas la clorofila de su espesor y sientes como baja por todo tu cuerpo... Tu interior está hueco, sientes como la saliva, ahora savia, lo recorre por completo. Y te relajas aun más. (Pausa) |

|   |   |
|---|---|
| <p>4CONCIENCIA<br/>MENTAL Y<br/>EMOCIONAL</p> | <p>Miras a tus pies, ahora son raíces no puedes caminar, pero sí puedes moverte mentalmente (inicio de la segunda parte del tema musical 1:30)</p> <p>Te mueves pero no hay espacio... no hay tiempo.... simplemente te desplazas... hay otros árboles como tú... se desplazan... viajan... a ningún lugar simplemente van... tienes la sensación de ir flotando por encima de tu cuerpo de árbol... te ves a ti mismo... tú no eres ese cuerpo, ese árbol... estás flotando encima. Estás completamente relajado. (Pausa larga)</p>  |
| <p>5.<br/>CIERRE</p>                          | <p>Ya es hora de regresar a tu cuerpo. Dentro de un momento voy a contar de uno a cinco. Cuando llegue a cinco, abre los ojos y estarás plenamente despierto, alerta y descansado. Te sentirás muy bien. Tendrás pleno dominio de todas tus funciones físicas y psicológicas. Lo recordarás todo. Cada vez que hagas este ejercicio te relajaras más y más profundamente. Uno: todos tus músculos, todos los nervios del cuerpo, completamente relajados. Dos: despiertas poco a poco, te sientes muy bien. Tres: mas y mas despierto y alerta. Cuatro: casi despierto, te sientes estupendamente. Cinco: abres los ojos, completamente despierto y alerta, sintiéndote muy bien.</p> |