

TAREA N°1. DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

TÍTULO	NOS RELAJAMOS CON EL BOSQUE DE LOS NÚMEROS
AUTOR/ES	Mª del Carmen Serrano Jaén
POSICIÓN	Sentados en la silla, con la cabeza apoyada en la mesa, sobre los brazos o bien sobre la mochila.
MATERIALES	Ordenador o reproductor multimedia con altavoces.
TIEMPO	Aproximadamente 20 minutos.
LA MÚSICA	Autor: Kenny G Título: <i>Mix</i> Música: Instrumental (saxofón)
OBJETIVOS	Relajación general, tomando conciencia de la respiración. Creación de un espacio de canalización de asociaciones ayudándonos de las sensaciones que aporta el bosque y los números.
INTRODUCCIÓN	Vamos a hacer una relajación a través de un viaje por un bosque y en el que los números serán nuestros amigos. Te invito a que te dejes llevar, comenzando con tu disposición a relajarte, cerrando los ojos y sintiendo tu respiración, en calma.
CONCIENCIA CORPORAL, SENSORIAL, MENTAL Y EMOCIONAL SUPERFICIAL	A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración, no la modifiques en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la rama de un árbol con un viento suave, observando sin juzgar. Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz. Vamos a pensar en color verde que más te gusta..... observas la hierba verde..... los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia un bosque lleno de árboles de esos colores, es relajantemuy relajante, escuchas tu respiración, estás bien, escuchas tu relación, estás relajado, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles..... es hermoso y lo disfrutas, es muy extenso, los árboles están numerados, en orden te indican el camino, te hacen estar seguro....respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante..... con cada respiración me relajo más y más,..... escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más.....me quedo por unos instantes observando el prado verde, observo sus números hechos con hojas de distintos verdes, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas..... y sintiendo mi respiración.....
CONCIENCIA CORPORAL, SENSORIAL, MENTAL PROFUNDA	Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz. A partir de este instante vas a un árbol centenario, te sientas al lado de su tronco, estás a la sombra, disfrutas observándolo..... me gusta este árbol..... mi respiración produce un el dulce sonido como el de las hojas con el viento. Mi espalda se relaja,....es relajante...es muy agradable..... es una sensación deliciosa..... el bosque verde..... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta.....relajándose más y más....el sol calienta mis pies me relajo más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las hojas que parecen jugar con en este cielo azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor de la hierba del bosque...

CONCIENCIA EMOCIONAL PROFUNDA	<p>Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.</p> <p>Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad...El viento te invita a llevarse tus problemas... deja en tu corazón sólo lo bueno.....</p> <p>Es relajante, llena de paz, tu cuerpo se siente ligero como las hojas ...</p>
CIERRE	<p>Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....estás delante del árbol número 10, caminas lentamente y ves los siguientes árboles 9...8..7..6...5..4...3...2...1...abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.</p>
EVALUACIÓN	