

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

TÍTULO	EN EL BOSQUE DE LOS NÚMEROS PARES
AUTOR/ES	M ^a 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 pares 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. Y 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. Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida. Vas a comenzar visualizando un bosque verde.....del color verde que más te gusta..... observas la hierba verde..... los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles..... es relajantemuy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí creando un espacio tridimensional de color verde..... es hermoso y lo disfrutas, es muy extenso, los árboles están numerados con números pares, en orden te indican el camino de ida yendo de menor a mayor....2...4...6...8...10...te hacen estar seguro...te indican el camino de ida y de vuelta , así que 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, en cada árbol 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,	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..... miro hacia el horizonte y

<p>MENTAL PROFUNDA</p>	<p>observo el bosque lentamente el viento produce un el dulce sonido en las hojas. Mi espalda y la relaja,....es relajante...es muy agradable..... es una sensación deliciosa..... el bosque verde..... el cielo azul sin nubes..... 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...</p>
<p>CONCIENCIA EMOCIONAL PROFUNDA</p>	<p>Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado. 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..... Es relajante, llena de paz, tu cuerpo se siente ligero como las plumas de los pájaros que ves...</p>
<p>CIERRE</p>	<p>Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....estás delante de un árbol precioso, miras su número par, es el número (X) árbol número, caminas lentamente, empiezas a recorrer el camino de vuelta, ahora en orden descendente, vas al árbol par anterior y así sucesivamente...el número par inferior y ves los siguientes árboles hasta que llegas al 8...6..4...2...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>
<p>EVALUACIÓN</p>	