TAREA 2 – VISUALIZACIÒN ( ROSA MARTÌN FERNÀNDEZ )

Es la última hora de un frio y lluvioso viernes de invierno y, estàs muy cansado.Apoya tu espalda contra la silla.

Cierra los ojos y escucha el sonido que produce el agua al chocar contra los cristales.Imagina como resbala por el cristal.Concèntrate sòlo en el ruido del agua.

Ahora es un càlido y soleado dia de primavera.Estàs tumbado en la hierba bajo la sombra de un gran arbol.Notas la suavidad de la hierba en contacto con la yema de tus dedos.Una y otra vez deslizas tus dedos con mucha delicadeza,como si estuvieses acariciando el suave pelo de un delicado gatito.

Las risas de unos niños jugando llaman tu atención.Te incorporas y apoyas tu espalda contra el árbol.Toca su àspera corteza y ,gira tu cabeza .Cierra los ojos y toma una profunda inspiración como si tratases de absorber un poco de su sabia.Te hace sentir màs lleno de vida.

Ahora abre los ojos.Levanta la vista hacia las frondosas ramas del árbol. Acaban de llegar unos pajarillos para cobijarse del sol. Empiezan a entonar una dulce melodía con sus trinos.Te hacen recordar las nanas que te cantaba tu madre , cuando eras pequeño , antes de dormir.Este recuerdo provoca una dulce sonrisa y te llena de paz.Te sientes seguro.

El invierno ha sido lluvioso y la floración es increíble.El campo està precioso,lleno de abundantes flores.Observa como se mezclan los delicados colores,rosa,azul,amarillo ,verde…..todos ellos en perfecta armonìa .Se levanta una suave brisa que hace que se balanceen las flores.Es como si estuviesen bailando un vals al son de un violin.

Ahora contempla el rio que tienes frente a ti.Es estrecho pero con un gran caudal de agua clara ytransparente que te invita a beber.Te levantas y te acercas a la orilla.Sientes un deseo de meter tus pies en el rio.Es agradable sentir el contacto de la piel con el agua.Mueve tus dedos y nota como discurre entre ellos,como si tuviese prisa por llegar al final de su recorrido.Escucha el sonido que produce cuando choca contra las grandes piedras que se encuentra a su paso.Toca una piedra con tus dedos.Es muy suave y resbaladiza.Es agradable la sensación que produce.

Te invade un deseo de beber.Cierra un poco tu mano como si fuese un pequeño cazo y coge agua.Acèrcala a tu boca.Da un sorbo y disfruta de la agradable sensación que produce el agua al discurrir por tu boca y deslizarse rápidamente por tu garganta.

Cierra los ojos. Intenta evocar todas las sensaciones vividas y prepárate para salir de este lugar tranquilo poco a poco.

Toma conciencia de donde estàs y conserva esa sensación de paz,tranquilidad y relajación. Mueve los dedos de la mano.Coge y suelta el aire lentamente.Mueve los pies para despertar tus músculos.Mueve los hombros.

Ahora la cabeza de un lado a otro.Inspira,expira lentamente y cuando estès preparado abre los ojos.

Te sientes sereno ,tranquilo y en paz.