**TAREA Nº1.** DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

|  |  |
| --- | --- |
| TÍTULO | Relajación en el bosque |
| AUTOR/ES | Rosa María Pérez García |
| POSICIÓN | Posición cómoda, si puedes ser tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera. Ojos cerrados y respirando con tranquilidad y calma. |
| MATERIALES | colchonetas |
| TIEMPO | 20 minutos |
| LA MÚSICA | Música Para Relajarse com Flauta Indigena y Sonidos de la Naturaleza. https://www.youtube.com/watch?v=8V8sI3N3bDE |
| OBJETIVOS | Proporcionar al niño o adulto una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa e ineficaz para resolver el problema. |
| 1.  CONCIENCIA CORPORAL SUPERFICIAL | A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración. No la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela.  Observa tu respiración, sin modificarla, toma conciencia, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz. |
| 2.  CONCIENCIA SENSORIAL | Vas a comenzar visualizando un prado verde, del color verde que más te gusta. Visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano, observas la hierba verde, los reflejos verdes del sol sobre la pradera. Extiende la mirada hacia el bosque y ve hojas de todos los tonos de verde posibles. Es relajante, muy 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. Respira tranquilo y en calma un aire puro, llena del oxigeno que producen los árboles del bosque, te encuentras respirando un aire puro, verde, relajante, con cada respiración te relajas más y más.  Escucha el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucha el sonido del viento en las hojas y te relajas más y más. Quédate por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas y sintiendo tu respiración. |
| 3  CONCIENCIA  MENTAL SUPERFICIAL | Observa las imágenes que pasan por tu mente, quédate con las imágenes que te producen tranquilidad y desecha aquellas que te produzcan ansiedad. Sabes que eres afortunado, que los problemas no son tan graves, te sientes relajado y feliz. |
| 4.  CONCIENCIA EMOCIONAL SUPERFICIAL | Siente como la relajación, tranquilidad y felicidad se van apoderando de tu mente y tu cuerpo. Te vas sintiendo cada vez mas relajado. |
| 5.  Cierre | Prepárate para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que te aporta. Contamos lentamente 1,2 ,3. Abre y cierra las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.  Toma aire con mas intensidad, realizando una respiración profunda y abre los ojos, conserva el estado de relax y calma que has logrado con el ejercicio de relajación. |