**TAREA Nº2.** DISEÑAR UNA VISUALIZACIÓN QUE SIRVA PARA TRATAR CONTENIDOS DE UNA MATERIA DE CLASE, CREATIVIDAD O CUALQUIER ASUNTO RELEVANTE.

|  |  |
| --- | --- |
| TÍTULO | Visualización en el mar. |
| 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 | 30 minutos |
| LA MÚSICA | Sonidos de mar. https://www.youtube.com/watch?v=xkUyIYfmTmg |
| 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 | A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo. Te gusta esta playa, la visualizas, miras hacia el horizonte y observas el mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.  Visualiza toda la playa, el mar azul, la arena dorada. Te tumbas sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor. La energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en tu espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en tu espalda. Es relajante, muy agradable, es una sensación deliciosa. El mar azul, el cielo azul sin nubes, el sonido del viento, el calor en tu espalda, el sol incide sobre tus brazos y los calienta...... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta; cada vez te vas relajando más y más, el sol calienta tu pecho y tus piernas, tus piernas se hunden en la arena que las calienta.  Escuchas el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo. Bajo este cielo azul precioso, escuchas el sonido del viento en las hojas de los árboles y percibes el olor salobre del mar azul. Tomas conciencia de tu cuerpo descansando relajado.  Tomas conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad. |
| 3.  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. |