

TAREA: DISEÑO DE UNA SESIÓN DE RELAJACIÓN CON VISUALIZACIÓN

TÍTULO: Relajación en el aula mediante un viaje a las estrellas.

AUTORA: Teresa Sánchez López

POSICIÓN: Sentados cómodamente en la silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda recta y las manos sobre las rodillas.

MATERIALES: ordenador o cualquier otro reproductor de música. Algún aroma relajante como el incienso.

TIEMPO: 15 minutos aproximadamente.

MÚSICA: Una melodía lenta, suave y relajante de piano o violines....la que nos aporte serenidad.

OBJETIVOS:

- Conocer la importancia de llevar a la práctica hábitos y ejercicios de relajación en el aula (el aula tiene que ser un lugar de concentración, de paz, de atención, de motivación).
- Educar para la salud.
- Mejorar el rendimiento académico.
- Aprender a relajarse mediante ejercicios respiratorios.
- Tomar conciencia del fenómeno contracción-relajación muscular.
- Desarrollar la inteligencia corporal.
- Disfrutar más con lo que hacemos.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Cierra tus ojos y respira profundamente..... Vamos a hacer un pequeño viaje al interior de nuestro ser en esta sesión de relajación. Te invito a que te dejes llevar durante unos minutos...

Respira profundamente....siente como con cada respiración te vas sintiendo más ligero, relajado, en paz.....siente como el aire entra por tu nariz, frío...y como al salir lo notas ya más caliente...

Ahora vamos a abrir bien grande las palmas de las manos...., estira...estira los dedos...estíralos bien...sigue respirando.....ahora cierra las palmas de las manos formando un puño...., toma aire....., mucho aire....suéltalo....vuelve a tomar mucho aire y sigue apretando los puños de las manos...fuerte....bien fuerte...sigue respirando, respira... y suelta el aire suavemente... y ahora abre los puños.... ¿cómo te sientes?...bien...muy bien....

Ahora haremos un viaje a las estrellas....imagina una nube que ha venido a buscarte, respira profundo....te sientes tan ligero que empiezas a flotar y la nube se coloca debajo de ti como si fuera una alfombra mágica.....con la

siguiente respiración comienzas a elevarte hacia el cielo.....te sientes cómodo y seguro, disfruta del vuelo...., el cielo es de un color azul muy intenso, hay estrellas brillantes.....te acercas ahora a una estrella porque quieres contarle un secreto....después de hablar con ella, esa estrella te da una bolsa de tela...., dentro hay polvos mágicos que podrás utilizar para crear todo lo que deseas....podrás cambiar el mundo ahí abajo....., entonces piensas por un momento....y le pides a la nube que baje....que se acerque un poco a la tierra.....comienzas a observar qué cosas cambiarías en tu barrio....tu casa....tu cole.....tu familia....tus amigos.....puedes cambiar, quitar o añadir cosas, que te harían sentir más feliz,..... más en paz.....

Al soltar ese polvo mágico todo cambia...los colores son hermosos...las personas sonríen...los niños están en paz.....observa lo que has creado...un mundo mágico...ideal...feliz....es tu creación, guárdala ahora como un tesoro.....guárdala en tu imaginación y en tu corazón....ya sabes que puedes regresar ahí cuando quieras.....

Sigues en la nube, pero cada vez estás más cerca del suelo....respira profundo.....una vez más.....última vez.....

Te bajas muy despacio de la nube y le das las gracias por este viaje tan bonito.....

Poco a poco vuelve a sentir tu cuerpo.....despierta tus pies con pequeños movimientos....continúa con tus manos.....estírate.....estírate todo lo que puedas.....

Abre lentamente los ojos....pero continúa sentado unos segundos más.....y con una sonrisa enorme en tu rostro disfruta de este momento.... (música unos segundos).