

Relajación, eliminación

Edad: a partir de 11 años

Duración: de quince o veinte minutos

"Cierre los ojos y empiece a concentrarse en su respiración, en el aire que entra y sale por su nariz; preste atención al ritmo con el que respire: ¿las inspiraciones son ligeras o profundas, largas o cortas? Concéntrese toda su atención en la respiración. (Pausa). En un momento, pero no todavía, os pediré que piense en cada una de las partes de su cuerpo y nótese qué están tensas o sienten malestar. Tendrá que concentrarse en cada una de las áreas que mencione y percibe cómo se encuentra. Empezamos por los pies.

Céntrense en vuestros pies, y tome conciencia de ellos. ¿Percibe alguna sensación? ¿Se encuentran relajados ... cansados ...? (Pausa) Ahora, muy poco a poco, pase a las piernas y tome conciencia de cómo está la parte que hay entre las rodillas y los tobillos (el blando de las piernas o pantorrillas en castellano), también observe cómo están las rodillas y muslos; nótese si siente tensión o malestar en las piernas. A continuación pase a la zona genital y las nalgas, y preste atención a cualquier sensación o tensión y aflojaros.

Concéntrese ahora en su estómago y plexo solar, tomando conciencia de cualquier tensión y malestar en esta zona. (Pausa.) Pasar el pecho o tórax y observe si nota rigidez o malestar.

(Pausa.) Ahora lleve toda su atención en la espalda y en los hombros, y nótese si siente malestar o tensión. Suelte esta zona: aflójela y note cómo se relaja. (Pausa.) A continuación pasar a los brazos, codos, muñecas y manos, y observe si están tensos, los relaja.

(Pausa.)

A continuación pasar a su cuello y mandíbula, y nótese si siente frustración, ira o tensión en esta zona. Y la afloja. (Pausa.) Pasar ahora a los músculos faciales, en la frente y en la cabeza, y observe si siente tensión o malestar en el ninguno. (Pausa.) Ahora que ha recorrido todo su cuerpo elija un área en la que sienta tensión o malestar y concéntrese en ella.

(Pausa.)

Bien. Diseñar una caja en la que pueda almacenar todas las imágenes, palabras, personas, recuerdos y actitudes y expectativas acumuladas en su cuerpo. Colóquela cerca de cada uno.

(Pausa.)

Ahora diga en silencio para vosotros mismos: "Podría sentirme perfectamente en este momento si no fuera por ..." y deje que cada imagen, persona, palabra, recuerdo o expectativa que se alojen en su cuerpo empiece a surgir, una a una. A medida que aparezca cada imagen colóquelo dentro de la caja sin censuras ni explicaciones. Siga haciéndolo hasta dejar lugar para vosotros mismos. Comience. "Podría sentirme perfectamente en este momento si no fuera por ..."

(Pausa de tres minutos.)

Ahora coloque lo que os ha sacado dentro de la caja y pedidle a algún ángel o guía protector que venga a deshacerse de la caja y de su contenido de una manera que no resulte perjudicial para la Tierra.

(Pausa.)

Una vez más concéntrese en su cuerpo y observe como se encuentra ahora. Compruebe si ha dejado lugar para vosotros mismos. Disfrute de esta sensación.

(Pausa de un minuto.)

En un momento contaré hasta diez. Uníos a mí cuando llegue al seis, y abra los ojos al terminar de contar; os sentiréis relajados y despiertos, y dispuestos a relatar su experiencia. Un ... dos ... tres ... cuatro ... cinco ... seis ... sed ... ocho ... nueve ... diez.

- Potencial del género humano

1. "Estate un rato en silencio.

2. Ahora, con la ayuda de la imaginación, piensa en el sufrimiento de la humanidad: en las angustias, la confusión, la ira, la impaciencia, la soledad, la frustración, la depresión, la ignorancia, la desesperación de billones de personas de todas las edades y nacionalidades, incluido tú mismo.

3. Ahora, sin embargo, centra la atención en los inmensos recursos de la humanidad que aún se encuentran en estado latente: inteligencia, amor, ganas de mejorar, necesidad de justicia, ansia de paz, búsqueda de lo desconocido, capacidad de admiración, creatividad artística. Podemos comparar todo este potencial con una enorme acumulación de energía, contenida en un átomo.

Imagínate todo el poder y belleza. Piensa de qué manera este potencial, si se liberara, podría generar una alegría inmensa e innumerables efectos benéficos. Piensa que todos estos recursos están presentes en billones de personas, incluido tú mismo.

4. Si vas trabajando sobre ti mismo, ya estás participando en esta tarea extraordinaria de superar la oscuridad y la desgracia y de recurrir a este potencial latente. Dedicar un poco de tiempo y sé consciente de que este trabajo no es sólo un proyecto tuyo, particular, sino que forma parte de un plan mucho más amplio, en el que participan innumerables individuos de diversas maneras. Este plan no es otro que la evolución del género humano. "

-La imagen del espejo

Edad: de diez a quince años

Duración: diez minutos

"Con los ojos cerrados comience a centrarse en su respiración; toda su atención se dirige al aire que entra ... y sale por su nariz. Mientras respire, imagine que con cada exhalación su cuerpo se relaja más y más.

(Pausa.)

Ahora imagine que está caminando por un bosque frondoso y que en la distancia ve una casa en lo alto de un monte. Te diriges hacia ella, como las puertas están abiertas, entras; ahora se encuentra en una gran habitación en la que las paredes, el techo y el suelo son de espejo.

Comienza a sonar una pieza musical que sientes atentamente: la reconoces. Indicarle a una de las paredes de espejo, observas tu propio reflejo y de repente esta imagen comienza a bailar al ritmo de la música. Ahora te unes a tu compañero, que sois vosotros mismos, y dejas que él te guíe. Contad con tres minutos, que equivalen a todo el tiempo que necesita para bailar.



(Pausa de tres minutos.)

Ahora deja de bailar, alejate de tu compañero, y vuelva aquí, recordando perfectamente sus movimientos y lo que ha aprendido de su reflejo.

Contaré hasta diez. Uníos a mí cuando llegue al seis y abra los ojos al terminar de contar; se sentirá despiertos y relajados. . Un ... dos ... tres ... cuatro ... cinco ... seis ... sed ... ocho ... nueve ... diez.

NOTA: Este ejercicio de visualización suele evocar el sonido de la música en la mayoría de los participantes. Si no fuera así, se puede hacer sentir "La primavera", de Las cuatro estaciones de Vivaldi, en cuanto se les dice que empieza a sonar una pieza musical. "

- **Aceptarme a mi mismo**

Edad: de diez a dieciocho años

Duración del ejercicio: de cinco a diez minutos

"Duración de las actividades complementarias: de diez a quince minutos

Cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Mientras inspiras ... y expiras lentamente por la nariz o la boca, relájese más y más. Inspira ... y expira lentamente ...; sus pies se relajan (pausa); ahora las piernas (pausa), el abdomen (pausa), la espalda y los hombros (pausa) y los brazos y las manos (pausa). A medida que siga inspirando ... y espirando lenta y suavemente, su cabeza se relaja y vuestra mente flota en libertad.

Comience a flotar lejos de esta habitación y dirigirse a un lugar en el que realmente se encuentra a gusto. Puede tratarse de un lugar en la naturaleza que haya visitado durante las vacaciones: lo importante es que se sienta bien con usted mismo.

Cuando llegue, disfrute del hecho de estar en allí.

Disfrute del calor del sol ... e inspiradlo. Sienta la calidez del sol y todo el amor que lleváis dentro de vosotros. Ahora os veis exactamente como sois ... como eres como amigo (pausa) ... o con tu familia (pausa) ...o con vosotros mismos.

Visualizaros haciendo algo que le guste, como jugar al fútbol, patinar sobre hielo, tocar el piano, dibujar, cantar, hablar con los amigos, o estar solos con vosotros mismos.

Sólo disfruta de la alegría de ser tu mismo.

(Pausa.)

Siga percibiendo el calor del sol y respirando dentro de una atmósfera de paz y bienestar.

Ahora vuelva. Llevéis con vosotros este sentimiento de bienestar, y deje que le acompañe durante todo el día. Contaré hasta tres. Abra los ojos cuando cuente hasta tres, listos para dibujar o escribir sobre lo que ha experimentado. Un ... dos ... tres. "

La silla y la autoestima.

(Una vez hecha la relajación profunda ...)

"Imagínate con toda la viveza que puedas, que tienes ante ti una silla vacía ... imagina su forma, su color, su textura ... una vez la tengas clara, observa como viene a sentarse a esta silla una persona a la que tienes mucho aprecio, y que te hace sentir a su lado muy a gusto contigo mismo, te hace sentir bien y aceptado.

Contempla detenidamente su rostro, su figura, su postura ... ¿Qué sientes en contemplarla? Seguro que es un sentimiento gratificante.

Al cabo de un rato esta persona se despide de ti y se va, sabiendo que siempre la podrás volver a invitar a estar contigo en la silla.

Y ahora, aparece otra persona, que eres tú mismo, tu réplica. Y la invitas a sentarse en la silla.

Contemplas tu rostro, tu figura, tu postura ... con el máximo de viveza posible ... ¿Qué sientes en presencia de tu presencia? ¿Es un sentimiento agradable, desagradable, ambivalente, indiferente, de tristeza, de alegría, de compasión, de ternura, de comprensión? ..

Trata de tomar conciencia de los sentimientos que tienes respecto ti mismo

Y ahora, teniendo aún tu propia imagen ante ti, intenta responder con toda sinceridad las siguientes preguntas:

¿Me apreciaba, me respeto, me acepto tal como soy?

¿Estoy habitualmente satisfecho o insatisfecho de mí mismo?

¿Reconozco mis cualidades y las metas que he alcanzado o, por el contrario, no les valoro?

¿Me valoro en lo que realmente valgo o, por el contrario, me infravaloro?

¿Asumo serenamente mis errores, limitaciones y fracasos?

¿Me perdono?

¿Me comporto de una forma autónoma y solidaria a la vez?

¿Soy capaz de defender mis derechos sin intentar violar los ajenos?

¿Tengo cuidado de mí suficientemente? "

