



GUIÓN DEL AUDIO MI CUERPO DESCANSA

Este audio de, aproximadamente, 8 minutos de duración, consta de tres partes:

1. Introdutoria: Tras el saludo y bienvenida se pasa a la idoneidad de la postura física para el desarrollo de la sesión.
2. Desarrollo de la sesión: basada en técnicas de respiración y escaneo inducido. Se juega con la introducción a la visualización y alocuciones directas para mantener la atención del practicante.
3. Cierre: Despedida y recomendación para volver a practicar.

MI CUERPO DESCANSA

Hola, encantada de verte aquí. Has venido al lugar ideal para procurarte un momento de calma. Lo primero es que te coloques en una postura muy cómoda y la mejor en mi opinión, es tumbada en una superficie blanda. Toma un cojín o una almohada para tu cabeza y una manta para taparte; quítate los zapatos.

Vamos a tumbarnos boca arriba. Apoya muy bien la cabeza en tu cojín y fíjate en tu cuello. Es importante que se encuentre bien relajado. Cierra los ojos y sonríe, que vamos a empezar a viajar. Vamos a viajar por todo tu cuerpo para que pueda descansar....en este momento.

Con la imaginación ve hasta tus pies. Siente tus pies. Los dos. ¿Qué postura tienen? ¿Están calientes, fríos, húmedos? ¿notas el roce de la manta, de los calcetines, están cansados? Tus pies te han permitido correr, andar, saltar, jugar todo el día. Siéntelos. Siente tus pies. Dale permiso para descansar. Respira profundamente y expira, y echa el aire despacito. Hasta luego pies.

Vamos a ver tus piernas. ¡Fíjate que postura tienen! Si están derechas, si se ladearon si notas frío o calor...o cosquillas. Fíjate bien, siente tus piernas. ¿Están cansadas de sostenerte? Dale permiso para descansar. Respira profundamente, toma aire y al echarlo, mándalo hasta tus piernas. Hasta luego piernas

Ahora vamos a ir, con tu imaginación, hasta el tronco de tu cuerpo. Tu pecho, tu barriga y tus cosquillas. Toma una respiración tranquila y profunda. ¿Lo has notado? ¡Sí! Se mueven, se mueven cuando tú respiras. Suben cuando tomas aire y bajan cuando lo echas fuera. Así todo el día y también por la noche, aunque al estar dormida, no te enteras. Tu cuerpo trabaja por y para tí todo el tiempo. Respira, expira, expira despacito.

Agradecemos estos cuidados y dejamos que descanse, sin presión, en este momento.

Proseguimos nuestro viaje. Visitamos tus brazos. Siente tus brazos. Tus hombros, tus codos, tus manos, tus dedos. ¡Piensa en todo lo que hacen! Se estiran, se encojen, toman cosas, las lanzan, las sueltan, abrazan. ¡Normal que estén cansados! Respira profundamente y manda ese aire para tus bracitos, para que puedan reponerse. Siente como el aire que tomas, llega por tus brazos “sshshs” hasta tus dedos y sale, por cada



uno de los dedos, como rayitos de luz. Huuummm que gusto, se va el cansancio y se quedan blanditos y suaves. Hasta luego brazos.

Ahora vamos a ir a tu cabeza. Nota tu cuello. ¿Está tenso o relajado? Respira, expira. Seguimos hasta tu frente, tus párpados, tus mejillas, tu nariz, tu lengua dentro de tu boca. Siente toda tu cabeza ¡hasta las orejas! Dale permiso para descansar pues estuvo escuchando, viendo, saboreando, respirando pensando, imaginando... un montón de cosas. Respira hondo y despacio. Cuando expulses el aire, imagina, que va acariciando tu frente y resbala por tus ojos y así por toda tu carita, descansándola. Toma aire despacio y piensa un momento en tu NARIZ.

Fíjate en la punta de tu nariz. Mira como sube el aire que tomas por dentro de tu nariz. Un chorrillo fresquito que sube y otro chorrillo que sale despacito y más caliente. ¡Muy bien! Lo estás haciendo genial. Toma aire otra vez, infla tu barriga, y échalo despacio como a ti te guste: por la nariz o por la boca. Ahora, toda tu cabeza y tu cara están descansadas. ¿Lo notas? Da pereza, ¿verdad? Es normal. Sigue respirando profundamente y lentamente, no tenemos prisa. Cuando quieras, abres los ojos... pero no te muevas. Sigue respirando, cuando quieras, empieza a moverte despacito y cuando quieras, levántate. ¿Listo? Hasta otro momento que quieras descansar conmigo.