



GUIÓN DEL AUDIO LA RUEDA

Este audio de 13:30 minutos de duración consta de las siguientes fases:

1. Introducción: Saludo e indicaciones físicas y ambientales para el desarrollo de la sesión.
2. Desarrollo: El contenido de esta sesión es más complejo que el del audio nº1. Se trabaja el escaneo corporal, la regulación de la respiración, el seguimiento y control de la atención del practicante, la visualización y regulación de la frecuencia cardiaca. Todo en una fase inicial. Se emplean repeticiones constantes para inducir el ritmo de rutina, alocuciones directas y se incluye un "error" de nominación de una parte del cuerpo para que el adulto pueda, posteriormente, valorar la atención del menor.
3. Cierre: Hay unos minutos dedicados a la salida del estado mental creado por la sesión de atención plena, así como a la distensión física y la recomendación de volver a practicar, antes de la despedida.

LA RUEDA

Hola. Te invito a realizar un viaje con tu imaginación y un poquito de magia. Para empezar, busca un lugar tranquilo y agradable para ti. Ahora, debes ponerte en una postura muy cómoda, y como tu prefieras: sentándote en un cojín o en el suelo o puedes tumbarte boca arriba.... ¿ya has elegido? Bien. Lo único que tienes que hacer es seguir mi voz muy atentamente y, por tu parte, solo tendrás que permanecer inmóvil, como una estatua; pero, solo por fuera. ¡Estoy segura de que puedes hacerlo! ¿A que sí? Muy bien. Vamos a empezar.

Cierra tus ojos y haz tres respiraciones profundas. Una, infla tu barriga y cuando eches el aire, piensa que te sale por las palmas de las manos ¡Cómo un chorro de luz! Muy bien, vamos a por la segunda. Toma aire de nuevo y cuando lo eches, muy suave, muy lento, échalo por la planta de los pies, como raíces. La tercera, toma aire muy lento y muy profundo; cuando lo eches fuera piensa, que lo estás echando por la coronilla, arriba justo de tu cabeza ¡un chorro que sale hasta el cielo! Muy bien.

Ahora imagina que tienes una rueda preciosa, del color que más te gusta. ¿Ese? Vale. Tú vas a conducir la rueda. Los caminos van a ir por tu cuerpo: por fuera y por dentro, por tus músculos y por tus huesos, por todas tus células. Vamos a partir de tu cabeza. Coloca tu rueda encima de tu cabeza. ¿Estás preparado/a? . La frente es la gran estación central y desde ahí, iniciamos nuestro viaje. En marcha. Toma una respiración y vamos por la cara, baja por la frente muy lentamente, llegas a la nariz, tomas la curva en la puntita y das un salto, pasas por las mejillas y rodeas tus orejas...una, cruzas la cara, la otra oreja. Vamos hasta la boca. La boca se ha abierto y es un enorme túnel. Y nos metemos dentro del túnel con nuestra rueda. Caemos por tu garganta y STOP, hacemos la primera parada de nuestra rueda...Vamos a tener muchas estaciones. En esta parada de la garganta vamos a hacer dos respiraciones profundas. Primera, segunda. Muy bien, volvemos a poner en funcionamiento la rueda.

Vamos por el cuello y vamos a bajar por la columna. La columna es una recta muy larga y podemos tomar velocidad, podemos respirar largo y profundo, dándole potencia a nuestra rueda. Al llegar al final, vuelve a subir arriba hasta el cuello, y desde



allí pasa a un hombro. ¿Cuál quieres, el derecho? Vale. Vamos por el brazo derecho y llegamos, con nuestra rueda, bajando, bajando, bajando hasta la mano. Nuestra rueda visita cada uno de nuestros dedos. Sube por el pulgar y toma aire; al echarlo, baja y shshshs y sube hasta el índice. En la puntita del índice toma aire otra vez y al echarlo, toma carrerilla y llega hasta la yema del dedo corazón. Allí se detiene a tomar aire otra vez. Baja y sube hasta el dedo anular, mira un poquito todos los dedos por aquí y por allá, toma aire de nuevo y llega a la punta del meñique. ¡Genial! desde aquí vuelve a subir por el brazo, por el codo sube, sube, hasta el hombro. Cruza por la clavícula y se va al hombro izquierdo y va a hacer lo mismo aquí. Respira y baja por el hombro izquierdo. Llega hasta las manos y visita cada uno de los dedos. Se detiene en el número uno y respira. Va al número dos y respira. Llega al número tres, el corazón y respira. Llega al número cuatro y toma aire. Por último, llega al número cinco, el meñique, y desde ahí toma una gran bocanada de aire y coge carrerilla para subir por todo el brazo, subir por el codo y llegar al hombro.

Ahora, baja por el pecho y llega al ¡Corazón! Siente el corazón. La rueda se para a escuchar los latidos de tu corazón. Escúchalos tú. Es nuestra segunda estación. Lo estás haciendo tan bien que puedes pedir un deseo. Muy bien; ahora nuestra rueda se pone en funcionamiento y baja por la barriga. Se detiene para sentir la respiración, se tumba y se deja... estar ahí tranquila. Sube con el aire y baja cuando lo echas. Sube y baja. Continuamos. La rueda se pone en camino de nuevo, cuando está preparada sigue rodando, rodando y va a tu pierna derecha. Toma una gran bocanada de aire y le da fuerza para bajar por el muslo y la rodilla y los gemelos y llega por tu tobillo a tu pie y a todos tus dedos. Recorre los cinco dedos. Uno, dos, tres, cuatro y cinco. Vamos muy bien.

De nuevo, seguimos tomando aire y ahora sube de nuevo por la pierna y cuando llega a la cadera, cruza para ir a la otra. Toma aire y de nuevo cae por el muslo y la rodilla y el tobillo hasta los dedos y allí respira en cada uno de ellos. Parada del pulgar (dedo gordo), parada del dedo número dos, parada del dedo número tres, número cuatro y cinco. Tomamos una gran bocanada de aire y subimos, de nuevo, por toda la pierna arriba. ¿Lo notas? Muy bien.

Ahora, vamos a subir por la columna otra vez. Toda la espalda arriba pero ahora vamos hacia arriba y vamos despacito muy lento, muy lento; tomando aire lentamente vértebra a vértebra. Poquito a poquito. Avanza lento, lento nuestra rueda... pero va subiendo, poco a poco y llega a la frente, de donde partimos: la estación central.

Nuestro viaje ha terminado. Puedes despedirte de tu rueda de color. Ya sabes que si te alteras o te asustas ¡o sientes enojo! O te apetece sencillamente puedes subirte de nuevo a tu rueda y viajar por tu cuerpo. Ahora, estírate bien, con un gran bostezo, abre las piernas y abre los brazos y echa el aire por la bocasshhññmm si así, muy bien, genial y espera un poquito. Disfruta de este momento. Esto se llama calma. Antes de volver a tu actividad, tómate un momento, para respirar tranquilamente. Hasta pronto, gracias por venir.