



GUIÓN DEL AUDIO LA ESTRELLA DE MAR

Este audio de, aproximadamente, 15 minutos de duración, consta de las siguientes partes:

1. Introducción: Tras el saludo y bienvenida se pasa a una breve reflexión sobre la propia identidad, para centrar al practicante sobre la autopercepción de su cuerpo y la imagen mental del mismo que ya va creando.
2. Entorno: búsqueda y preparación del espacio de práctica.
3. Postura: se recuerdan las dos posturas idóneas y se introducen las pautas para posicionarse cada vez, con mayor corrección postural.
4. Desarrollo: esta sesión está basada en técnicas de respiración y visualización. Se introducen pautas auditivas y alocuciones directas para mantener la atención del practicante. En la última parte de la historia, se introduce un ítem de control para el adulto (La estrella tiene dedos en vez de brazos).
5. Cierre: Despedida y recomendación para volver a practicar.

LA ESTRELLA DE MAR

Hola. Encantada/o de verte. Me gusta que vengas a cuidarte. Te propongo una sesión muy relajada para permitir descansar a tu cuerpo y relajar tu mente. ¿Estás preparado? ¿lista? ¡Ah! Una cosa antes de empezar, como yo no te veo, no sé si eres chico o chica así que hablaré, unas veces como si fueras un chico y otras como si fueras chica, da igual. Tú elige la forma que prefieras. Empezamos.

Busca un lugar tranquilo, un lugar que te guste, tu rincón preferido. Ahora tienes que elegir tu postura. Si vas a trabajar sentado en el suelo, necesitas un cojín para sentarte sobre él. Si prefieres una silla, elige una que sea cómoda y que no tengas los pies colgando. Si eliges sentado, debes apagar la luz o bajar la persiana. Deja tu rincón en penumbra. Si no te gusta la oscuridad, tranqui, deja la luz a tu gusto. Lo importante es sentirse bien. Elijas lo que elijas, está bien. Siéntate muy cómodamente, con la espalda muy derecha. Imagina que cierras la cremallera de un abrigo muy apretado desde la barriga hasta el cuello: ziiiiip. Bien. Mete el ombligo para dentro. ¡Así! Esa es la postura ideal. La cabeza derecha y los hombros caídos. Tus pies están apoyados en el suelo tranquilamente. Tus manos sobre tus muslos, descansando. Ya tienes el secreto para no dormirte. Ajá, la idea es no dormir, pero si te da sueño, no pasa nada. Todo está bien. Okey, seguimos.

Si has elegido trabajar tumbada, igualmente debes colocarte en un lugar cómodo para ti. Si es posible, sin mucha luz. Necesitarás una colchoneta, un cojín para tu cabeza y una mantita, para taparte, si hicieramuy fresquito. Si ya tienes todo, tumbate. Ponte boca arriba, la cabeza bien apoyada en tu almohadón, la espalda estirada pero no tirante, las piernas rectas y los brazos a lo largo de tu cuerpo, a ambos lados, derechos



y separados. No deben tocar tu cuerpo. Cuando se trabaja tumbada es más fácil dormirse. Recuerda que no pasa nada.

¿Estamos listos? Comenzamos. Cierra tus ojos y respira profundamente 3 veces. Tomamos aire por la nariz, inflamamos la barriga y lo echamos por la boca: una vez... dos veces... y una tercera. Respira como siempre. Tu cuerpo sabe respirar sin que tu estés pendiente de hacerlo, es muy muy listo. Sigue respirando a tu ritmo unos minutos... Ya sabes que debes estar como una estatua, sin moverte. Tu cuerpo no está acostumbrado y sentirás muchas ganas de rascarte, hacer muecas, mover las piernas... esto es muy normal pero trata de aguantar las ganas.

Eres una estatua en un parque. No te mueves pero estás atento a todo y ves todo lo que ocurre. Magnífico, cada vez lo haces mejor. Sigue respirando, ahora toma el aire profundamente y échalo por la boca hasta que te vacíes por completo. Nota como se encoge tu cuerpo, huuuuuuuuuushhs, se desinfla. Otra vez, hínchate, desínflate.

Ahora que nuestro cuerpo está más tranquilo, vamos a trabajar con nuestra mente. Escucha mi voz y sigue el juego. Respira, expira. Imagina que estamos en verano. Has ido a la playa. Hace calor, la luz es preciosa, el sol brilla en el cielo, hay alguna nube gorda y blanca y blandita como algodón de azúcar... Escucha atentamente. ¿Oyes a las gaviotas? [Sonido de gaviotas] Vuelan sobre el mar y la arena. Mira el agua, está transparente y de un color maravilloso. Tiene destellos brillantes ¡de purpurina! Las olas llegan a la orilla, suaves y juguetonas... [Sonido de mar] Inspira...expira...despacio, ¡escucha el mar! [Alargar sonido de mar].

Decides tumbarte en la orilla. Tu cuerpo se hunde suavemente en la arena, el agua te acaricia cuando sube y cuando bajan las pequeñas olas. El agua sube como tu barriga, el agua baja como tu tripa. Tu cuerpo se acomoda más y más en la arena. Te sientes a gusto y da pereza. Inspira...expira....

El mar viene a visitarte, llega más agua que se mete por debajo de ti y te sujeta. Estás sobre un colchón de agua, un colchón de mar. Tu cuerpo está muy blando, se mece en el agua. Seguro y calmado, flotando suavemente. El mar te sujeta, ¡tranquilo!, que no te hundes. Todo está bien. Inspira otra vez...

Lleva toda tu atención a tu tripa. Algo además del agua te acaricia la piel. ¿lo notas? Miras, con tus ojos cerrados y ves a una linda estrella de mar, pequeña y sonriente ¡que se sube encima de ti! Te saluda y se tumba sobre tu barriga lentamente. Se despanzurra sobre tu barriga, sus cinco brazos tirados sobre tu piel, relajados y tranquilos te hacen suaves cosquillas. Tienes una nueva amiga. La estrella y tú, flotáis en el agua de purpurina, meciéndoos al ritmo de las suaves olas. Inspira, expira...



Ambos subís y bajáis con el ritmo del mar. Todo tu cuerpo, tu pelo flotando, la estrella de mar, subiendo cuando respiras, bajando cuando echas el aire, como una ola... Respira lento y profundo, sube y baja suavemente con el agua. ¡Estupendo!

Siente el calorcito del sol, siente el fresquito del agua, nota el bañador mojado, tu piel, siente el agua resbalando por tu piel. Siente tu estrella, siente a tu amiga, se mueve contigo, a tu ritmo. Eres su isla, en medio del mar. Toma aire... Échalo... sopla tu aire hasta las nubes de algodón... Inspira... expira... y verás como esas nubes de algodón se mueven y se mueven.

El agua te lleva flotando de nuevo hasta la orilla. Vuelves a sentir la arena bajo tu cuerpo. Estás tan a gusto... La estrella resbala por tu costado, te mira y se despide de ti con sus 5 **dedos**. Se mete mar a dentro, su sesión ha terminado. La tuya también.

Abre tus ojos lentamente, pero no te muevas aún. Respira, reposa y estírate poco a poco como la estrella. Mueve tus piernas suavemente, mueve tus brazos lentamente. Incorporate cuando desees y hasta pronto.

Cada vez, lo haces mejor. Sigue practicando. Estaré aquí, esperándote con la estrella de mar cuando decidas regresar. Hasta pronto.