



GUIÓN DEL AUDIO
MI MENTE Y MIS SENTIDOS: TACTO, OÍDO, OLFATO.
Parte 2

La estructuración es semejante al audio precedente. Recordemos que tratamos de enseñar a los más pequeños a anclarse en la respiración, utilizando los canales más próximos, los sentidos, asociando estos a la respiración. Los empleamos de forma globalizada pero se da preferencia a uno de ellos. Dado que es una audición, el oído aparece en todos y, al solicitar que cierren los ojos, prescindimos de la vista para potenciar los demás. Ahora planteamos una sesión para que el participante, cambie el foco de atención, desde el gusto al tacto. Practicando así los futuros regresos al anclaje de la respiración. En esta ocasión, se precisará además del reproductor de sonido, un par de cucharadas de crema de chocolate (tipo Nutella, Nocilla) y un canutillo hueco (pajita de refresco o similar).

AUDIO 4.2. MI MENTE Y MIS SENTIDOS: TACTO, OÍDO, GUSTO.

Bienvenidos de nuevo. Es un placer estar juntos otra vez. Ya sabéis que debéis tumbaros cerquita, en la colchoneta, pero justo antes, tu maestro o tu profesora te va a dar una cucharilla llena de crema de chocolate. Ahora viene lo difícil: no te la tragues. ¿Cómo, ya te la zampaste? Pero que glotonería. Bueno, es evidente que necesitas otra más. Esta vez ya sabes que no debes tragarla. Nos tumbamos con la boca llena de chocolate. Cierra los ojos.

Céntrate en tu boca. Siente como el chocolate se acomoda en tu boca, como se extiende por tu lengua. El sabor inunda toda tu boca, es un ola de sabor, una ola marrón, dulce que acaricia las mejillas por dentro, las encías, tus dientes y tus muelas. El chocolate se pega en el paladar, tu lengua busca por todos los rinconcitos. Es una lengua exploradora, sube, baja, se retuerce, acaricia el paladar... hace cosquillas. Sale fuera y relame los labios. Qué rico sabe.... Disfruta el momento.

Sientes algo en el interior de tu codo. Unas pulsaciones tic, tic, tic. Prestas atención a tu codo...¿Qué es eso? Notas la respiración de tu seño, ah, es ella, te está tocando con un dedo. Tic, tic, su dedo baja por tu brazo muy, muy despacio. Hace cosquillas y da repelús al mismo tiempo. Ahora sube lentaamente. Se para. Tu lengua aprovecha para explorar un rinconcito y chupar chocolate, mmm. Oyes la respiración de la seño, no puedes evitarlo, empiezas a copiarla, una respiración suave y lenta, con aroma a chocolate. Una expiración tranquila, acompañada por la caricia de su dedo por tu brazo. El roce y los golpecitos se han parado. Sólo tu lengua sigue trabajando. Has notado algo nuevo... en el otro brazo. Es agradable pero no sabes qué es. Cierras los ojos más fuerte para concentrarte. Sientes la cercanía de tu maestra/o. Notas que su respiración es más intensa, más profunda, pero.... Está soplando! Es eso, está soplando sobre la piel de tu brazo. Es agradable, sonrías. Respiras con tranquilidad, despacio, saboreas los últimos toques de chocolate y te dejas llevar por esa brisa que sube y baja por tu brazo, como tu respiración y tu barriga.

Cuando se acabe el sabor del chocolate, podrás levantarte. No olvides sonreír. Hasta la próxima. Gracias por venir.