

20

*Meditaciones
Mindfulness/Cortas/
Para Educación
Infantil
Y Primaria*

Antonio Castellón

Volumen I

educaMIND
Mindfulness y Coaching Educativo
www.educamind.es
www.creaMindfulness.es

Introducción

“Conócete a ti mismo”, “Cambia tu interior y el exterior cambia”, estas dos frases son guías en el camino de nuestra felicidad, en todas las corrientes de conocimiento esta de uno u otro modo la idea de que la auténtica lucha está dentro de cada uno de nosotros y que esa lucha no puede cesar sin conocernos y tomando la responsabilidad de nuestra felicidad. Esto es algo muy presente en otras culturas y por desgracia muy olvidado en la nuestra.

Hace un tiempo, cuando empecé a tener una cierta juventud acumulada, descubrí que gran parte del sufrimiento en mi vida y el de las personas que me rodeaban era totalmente elegido, prescindible e inútil. La meditación fue una de las herramientas más útiles para vislumbrar esta realidad y tomar los cambios oportunos. Muchas veces he pensado en lo distinta que habría sido mi vida si esto lo hubiese sabido antes y en el gran regalo que me habría supuesto aprender esto en lugar de tantos datos que se iban derramando por las escaleras del colegio según salía.

Este cuaderno de meditaciones pretende ser una gota de agua más en este océano de consciencia que, poco a poco, estamos creando dentro de la educación. Trata de facilitar la labor de quienes quieren hacerle a sus alumnos ese regalo que tanto me habría gustado recibir.

La idea del mismo surge durante un curso de formación del profesorado en Granada, por lo que considero a mis compañeros asistentes parte de este trabajo.

Lo dedico en especial a **Fabiola Rivilla y Elena Lupión**, por su confianza y por su compromiso para transformar la educación, por su esfuerzo para que disciplinas como la Inteligencia Emocional, Mindfulness, Neuroaprendizaje... lleguen de un modo efectivo a las aulas. Gracias!!

La base fundamental de estas meditaciones es Mindfulness, es decir, observar de un modo desapegado aquello que está ocurriendo sin juzgarlo y sin involucrarnos. Con ellas procuramos desarrollar en el alumno destrezas fundamentales como la Atención, Compasión, Autoestima... y llamo destrezas a cualidades como la Autoestima y la Compasión porque estoy convencido de que es algo cultivable, entrenable.

Como usarlo:

Los guiones no son meditaciones completas para leer literalmente, sino más bien ideas y sugerencias que deben ser adaptadas y extendidas en el momento de aplicarlas, ajustándonos a lo que sea mas adecuado en ese momento.

Sugiero que se practiquen al principio de cada clase. Con música relajante de fondo (es muy facil encontrarla si en el buscador de youtube pones ‘Musica Meditación’, ‘Música Chacras’ o algo parecido).

Al finalizar puedes subrayar el ambiente confortable que se ha creado, realizando la metáfora de que “el aire es como de algodón”, “silencio de luna”, “silencio mágico” y dejarles trabajar con la música de fondo con la consigna de que el volumen de las voces nunca podrá superar el de la música.

Cada una tiene un objetivo, trabajar alguno de las siguientes destrezas con los alumnos que se marcan con iniciales en el índice de contenidos:

- Compasión y relación con el otro. C
- Autoestima. AU
- Desarrollo de la Atención plena. AP
- Visualizaciones. V

En el índice de contenidos se indica con iniciales que área trabaja cada meditación.

Este cuaderno es parte del material complementario del Programa de Mindfulness y Coaching Educativo “educaMIND”, desarrollado por Antonio Castellón

Puedes encontrar más material complementario en:

- El canal de youtube: [creamindfulness](https://www.youtube.com/creamindfulness) (meditaciones guiadas, videos explicativos...)
- En el sitio www.creamindfulness.es
- www.educamind.es
- Y en www.facebook.com/creamindfulness.es

No dudes en ponerte en contacto si quieres compartir alguna sugerencia, experiencias al aplicarlo o cualquier otra forma de trabajar mindfulness en el aula.

Antonio Castellón:

Instructor de Mindfulness.

Coach Certificado.

MISP Certified Trainer.

Ingeniero en Informática.

Título de Experto en Gestión Emocional.

Profesor de Educación Secundaria.

info@creamindfulness.es

antonio.castellon.f@gmail.com

655 692 732



Distribuido bajo licencia

CC.No se permite un uso

comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Reconocimiento al autor del modo:

“Antonio Castellón www.creamindfulness.es”

Se puede distribuir, usar libremente, sin modificar.

Índice de Contenidos.

- 1.-Body Scan .AP.
- 2.-El color de los ojos. AP. R
- 3.-Evocando compasión. AU. R
- 4.-Reflejando la alegría V
- 5.-Desarrollando la Compasión AU.R
- 6.-Manteniéndote enfocado. AP
- 7.-Cuando me sentí especial AU
- 8.-Respirando positividad. V. AU
- 9.-Meditación de los pájaros. V.
- 10.-Meditación de tu sitio favorito. V
- 11.-Como te sientes. AP
- 12.-Viaje en globo.V
- 13.-Meditación en la playa.V
- 14.-Centrado en la respiración. AP
- 15.-Ayudando a otros. C
- 16.-Reflejo del río. V
- 17.-Que me gusta de mí.AU
- 18.-Eligiendo un objetivo. AU
- 19.-Meditación de los sentidos. AP
- 20.-Meditación de la nube. V

1.-Body Scan

Hoy vamos a repasar como se siente nuestro cuerpo.

Vamos a comenzar, cierra los ojitos y toma una respiración profunda, inhala por tu nariz y exhala por tu boca. Trata de expulsar el aire todo lo lento que puedas. Hazlo por entre los labios sintiendo como el aire calentito se escapa.

Continúa respirando, enfócate en tus pies. Como se sienten tus pies hoy, te duelen? Puedes sentir tus calcetines o tus zapatos en tus pies?

Ahora suavemente lleva tu atención a las piernas.

Como se sienten tus piernas? Puedes sentir las tocando algo? siente lo u estén tocando, tu ropa, el suelo, la silla...

Vamos a subir ahora con nuestra atención hasta nuestra barriga. Puedes sentir tu respiración en la barriga? Tu barriga se siente bien o te duele? Cuando estés listo comienza a sentir tus brazos. Se siente pesados o ligeros? puede sentir la mesa, o el suelo donde descansan?

Lleva tu atención ahora a tu cara. Trata de relajar tu cara y céntrate en tu respiración entrando y saliendo de tu nariz.

Eres capaz de sentir tu cabeza?

Cuando acabes, toma una respiración profunda, a través de tu nariz, exhalando por tu boca y suavemente, abre tus ojos.

2.- El color de los ojos.

Elige una pareja, sentaos frente a frente con los ojos cerrados.

Tomad una respiración profunda y sentid como el aire llena vuestro cuerpo.

Siente el aire.

Respira profundo una vez mas exhalando lento.

Ahora quédate sintiendo como el aire pausado entra y sale de tu cuerpo, sin forzar la respiración.

Siente ahora la planta de los pies, siente el calzado, el calcetín...la temperatura del pie.

Trata de diferenciar las sensaciones entre el talón y los dedos del pié.

Ahora poco a poco, sin hablar, vais a abrir los ojos y vas a centrarte en el color de los ojos de tu compañero. Sin hablar. Solo mirándolo y el mirándote a ti.

¿Que sientes? Quizás te de un poco de risa o te incomode, no te preocupes, sigue mirando relajado y tranquilo.

Puedes mirar su barriga y observar como respira.

Vuelve a mirar sus ojos.

Conéctate con tu respiración, siente el aire entrando dentro de tí, saliendo de tí...mientras mantienes la mirada.

Ahora, despídete de tu compañero como os apetezca, cogiéndolo de las manos o mejor aún, dándole un abrazo.

3.- Evocando Compasión.

Hoy vamos a evocar esa sensación que tienes cuando ayudas o eres ayudado.

Cierra tus ojos.

Toma una postura en la que estés cómodo, cómoda.

Respira profundo

Respira de nuevo centrando en la sensación del aire entrando por tu nariz. Que temperatura tiene? Sientes como roza tu nariz?

Toma otra respiración y exhala lento.

Quiero que ahora recuerdes una situación en la que alguien te ayudó, no tuvo que ser nada muy importante, quizás alguien que te habló cuando estabas solo, sola, que te llevó algo cuando ibas muy cargado sin pedirte nada a cambio, que te llevó a algún sitio o te acompañó.

Imagínalo con claridad, siéntelo, recuerda las palabras, los sonidos, la luz, la ropa...y sobre todo como te sentías, como te hizo sentir ese acto de esa persona. Como se sentía tu cuerpo?. Y tu emoción? estabas alegre, confiado, seguro...contento...

Vuelve a respirar, céntrate en la respiración.

Ahora salta a otro momento en el que fuiste tu quien ayudo a alguien, no tuvo que ser nada muy importante, quizás cuando acompañaste a un amigo, le ayudaste a llevar algo, recuerda una situación en la que ayudaste sin esperar nada a cambio, solo por el placer de ayudar. Quizás a tus hermanos, padres, a tus amigos... trata de recordar sobre todo lo que sentías en ese momento, las sensaciones de tu cuerpo...

Como fue el resto del día?

Vuelve a centrarte en tu respiración, vuelve a sentir el aire entrando dentro de tí, rozando tu nariz.

Siente la barriga creciendo y volviendo a su tamaño según inhalas y exhalas.

Sigue respirando...

Poco a poco muévete y abre los ojos.

Haz un pequeño debate ahora sobre como se han sentido.

4.- Reflejándonos en la alegría

Hoy vamos a centrarnos en algo de tu vida que te ha hecho feliz. Vamos a empezar cerrando los ojos y tomando unas respiraciones profundas, inhalando por la boca y exhalando por la nariz.

Sigue respirando e imagina un momento de tu vida cuando te sentiste muy feliz. Trata de crear esa imagen en tu cabeza. Quién estaba allí?, Que escuchabas? Fíjate en las paredes o en el cielo si estabas al aire libre. Fíjate en la ropa que llevabas puesta o imagínatela.

Contacte en como te sientes en ese momento, que siente tu cuerpo? y tu cabeza? . Deja tu cuerpo descansar recordando ese momento y céntrate en como te sentías.

Ahora, suavemente, lleva tu atención a las cosas que pueden traer alegría a tu vida hoy. Como traerán esa alegría y como te hacen sentir?

Cuando acabes toma una respiración profunda por tu nariz y exhala por tu boca.

Suavemente abre tus ojos.

5.-Desarrollando la compasión.

Hoy vamos a evocar esa sensación que tienes cuando ayudas o eres ayudado.

Cierra tus ojos.

Toma una postura en la que estés cómodo, cómoda.

Respira profundo

Respira de nuevo centrando en la sensación del aire entrando por tu nariz. Que temperatura tiene?

Sientes como roza tu nariz?

Toma otra respiración y exhala lento.

Te voy a pedir ahora que imagines que frente a ti está la persona que más quieres o el animal que más quieres, puede ser tu mascota o cualquier otro animal. Puede ser un amigo o un familiar.

Solo imagínalo frente a ti.

Recuerda algún momento en que lo haya pasado mal y tu deseo de ayudarlo.

Recuerda ahora una situación en la que estaba muy contento. Visualizado contento, contenta disfrutando y sonriendo frente a ti.

En el silencio de tu mente repite:

-Ojalá que seas super feliz.

-Ojalá que nunca sufras...

-Pregúntate, que te gustaría que ese ser querido aportase al mundo, en que te gustaría que ayudase a los demás?

-Pregúntate, de que modo quieres tu contribuir al mundo, aportar?

Vuelve a centrarte en la respiración, siéntela.

Inhala, exhala lento.

Una vez más.

Poco a poco puedes ir moviendo y abriendo los ojos.

6.-Manteniéndote enfocado.

Hoy vamos a tratar de centrarnos realmente en nuestra respiración y practicaremos dejar que nuestros pensamientos fluyan entrando y saliendo.

Vamos a empezar cerrando los ojos y tomando una respiración profunda por la nariz echando el aire por la boca.

Quiero que te centres en algo que oigas o que puedas sentir. Quiero que pases los siguientes dos minutos centrado solo en eso. Si encuentras que los pensamientos te atrapan, solo lleva tus atención a eso en lo que te has enfocado, un sonido, una sensación... Es normal que la mente divague, es como un mono que salta de rama en rama o como un perrito al que hay que educar.

Solo date cuenta de esos pensamientos, aceptan que están ahí y lleva tu atención a ese sonido o esa sensación.

Continúa respirando permaneciendo enfocado en lo que has elegido.

Toma una respiración profunda, otra más inhalando por la nariz y exhalando por la boca y suavemente abre los ojos.

7.-Cuando me sentí especial.

Hoy vamos a recordar ese momento en el que alguien nos hizo sentirnos especiales.

Vamos a comenzar.

Toma una postura cómoda.

Cierra tus ojos.

Toma una respiración profunda exhalando lento.

Toma una mas.

Sigue respirando sintiendo la temperatura del aire al entrar.

Piensa ahora en un momento en el que alguien te hizo sentir especial.

Que hizo para hacerte sentir especial?

Donde estabas? Visualiza en tu mente. Como te sentiste tras ese momento?

Como afecto eso al resto de tu día?

Ahora quiero que pienses de que modo puedes hacer que alguien se sienta especial hoy.

Como puedes hacer que alguien sienta eso especial que tu sentiste?

Que puedes hacer?

Imagínalo en tu mente.

Imagina como te sentirás mientras lo haces.

Dibújalo con todo detalle.

Cuando acabes toma una respiración profunda por tu nariz y exhala por la boca.

Sigue respirando, exhalando lento más lento.

Poco a poco mueve tus pies y tus manos y abre los ojos lentamente.

8.-Respirando positividad.

Hoy vamos a hacer un ejercicio respirando y centrándonos en traer posibilidad a nuestras vidas. Comenzamos cerrando los ojos y tomando una respiración profunda. Toma otra sacando la barriguita.

Continúa respirando profundamente, tomate tiempo para enfocarte en tu respiración y como la sientes.

Ahora , piensa en tu color favorito o un color que te guste mucho.

Deja que esto simbolice traer cosas positivas a tu vida, a tu día.

Cuando exhales imagina que estas sacando un color que no te guste. Que simbolice expulsar las cosas negativas de tu vida.

Continúa respirando profundamente, centrando en los colores que has elegido.

Dentro...Fuera...Dentro....Fuera.

Toma una última respiración a través de tu nariz, exhala por la boca.

Suavemente...abre tus ojos.

9.-Meditación de los pájaros.

Hoy vamos a imaginar que somos pájaros. Antes de empezar cierra tus ojos y toma unas respiraciones profundas. Puedes inhalar por la nariz y suavemente exhalar por la boca. Expulsa el aire lento, mas lento, mucho más lento...

Continúa respirando mientras imaginas que eres un pájaro. Como eres? Que forma tienes? de que color eres? Tienes algunas marcas? algunos colores especiales?

Trata de sentir que estas volando...como se siente?

Trata de notar el aire en tus alas.

Que puedes ver desde ahí? Puedes ver la tierra bajo tí? Céntrate en como se ve la tierra desde arriba. Trata de sentir el aire en tu cara, la relajación...

Céntrate en las emociones que van emergiendo en tí.

Cuando acabes, toma una respiración profunda.

Otra más exhalando lento, muy lento...

Suavemente abre los ojos.

10.-Meditación tu sitio favorito.

Hoy vamos a viajar a uno de nuestros sitios favoritos.

Comenzamos cerrando los ojos y tomando una respiración profunda a través de la nariz y exhalamos lento por la boca.

Continúa respirando lento, muy lento.

Observa el aire entrando y saliendo de tu nariz.

Piensa en uno de tus lugares favoritos, si es en la naturaleza mejor. Puede ser cualquiera, cerca, lejos...Puede ser un sitio donde has estado muchas veces o solo una vez. Quiero que sientas que realmente estás ahí, que lo imagines y lo sientas perfectamente, con todo detalle. Que pinta tiene? Que puedes notar, sentir de ese sitio? Tiene algunos sonidos característicos? Es ruidoso o callado? Como huele? Trata de imaginarlo con todo detalle, fíjate en todo lo que puedes sentir.

Como te hace sentir, te hace sentir calmado?, alegre? excitado? algo mas? Céntrate bien en como te sientes. Continúa respirando y centrándote en lo que te hace sentir.

Cuando acabes, toma una respiración profunda por tu nariz y exhala por la boca y suavemente abre tus ojos.

11.-Como te sientes?

Hoy vamos a centrarnos en como te sientes.

Comenzamos inhalando profundo y exhalando lento, muy lento.

Cierra los ojos

Sigue respirando profundo.

Siente tu respiración.

Continúa respirando centrándote en como se siente tu cuerpo. Te duele o te molesta algo? Hay alguna parte de tu cuerpo fría o caliente?

Como se siente tu cuerpo?

Cuando acabes de sentir tu cuerpo lleva tu atención a tu mente, como se siente?

Estas cansado, ansioso, contento? Necesitas cambiar algo para cambiar como te sientes física o emocionalmente?

Cuando acabes respira profundo

Con suavidad abre tus ojos.

12.-Meditación del viaje en globo

Vamos a imaginar que vas subido en un globo lleno de aire caliente.

Vamos a comenzar cerrando los ojos.

Respira profundo

Siente el aire entrando

Siente como si dos corrientes de aire viniesen del infinito y entrasen por tu nariz.

Imagínate que vas subido en un globo.

Piensa en los colores de tu globo, de que colores es? Que dibujos tiene?

Conforme te elevas por el cielo fíjate en como te sientes. Es el aire cálido o frío?

Hace viento o se esta tranquilo?

Date cuenta ahora de todo lo que puedes ver desde el globo.

Puedes ver casas? puedes ver lagos? gente? que apariencia tienen? las ves pequeñas o de tamaño normal?

Trata de sentir todo lo que puedas ver.

Piensa en el sitio al que vas y en como te vas a sentir cuando llegues.

Céntrate en ese sentimiento, nótalos.

Cuando acabes toma una respiración profunda, muy profunda y exhala lento por tu boca.

Con suavidad comienza a mover los dedos...y abre los ojos.

13.-Meditación en la playa.

Hoy vamos a imaginar que vas andando por la playa.

Comienza cerrando los ojos y respirando profundo. Inhala profundo y exhala lento, muy lento.

Imagina que vas andando por una playa. Dibújala en tu mente y piensa en todos sus detalles, el color de la arena. De que color es la arena?

Hay alguien en la playa? De que color es el mar? hay muchas olas? ahora, tranquilamente lleva tu atención al aire, es cálido o frío? hace viento? Puedes sentir la arena bajo tus pies? camina suavemente sintiendo el calorcito de la arena en tus pies y alguna ola que de vez en cuando te acaricia refrescándote.

Percibe el olor, como es olor en la orilla del mar.

Como te hace sentir todo esto, calmado? alegre?

Como son los sonidos? escucha los sonidos.

Trata de sentirlo todo, con el máximo detalle, sin pensar, solo sentir.

Sigue disfrutando y respirando.

Respira profundo.

Con tranquilidad, muévete lento y abre tus ojos.

14.-Centrados en la respiración

Hoy vamos a centrarnos en la respiración.

Cierra tus ojos.

Toma una respiración profunda y exhala por tu boca.

Concéntrate en la forma en la que el aire entra y sale de ti.

Puedes imaginarte dos corrientes de aire con forma de nube que vienen desde el infinito y se juntan en tu nariz entrando una por cada lado.

Como sientes el aire? sientes la temperatura? Lo sientes frío o calentito al entrar?

Enfócate ahora en tu pecho. Siente como pasa el aire por el y como suavemente se eleva y se mueve la ropa.

Siente como el aire entra y sale de tu nariz.

Lleva ahora tu atención al vientre, a la barriga, siente como se eleva cuando inhalas y retorna a su sitio cuando exhalas.

Percibe con mas claridad tu barriga.

Siente la ropa moviéndose. suavemente cuando inhalas y exhalas.

Siente como llena tu barriga, puedes sentirlo?

Percibe ahora tu atención como un todo, completa. Trata de sentir al mismo tiempo el aire entrando por tu nariz, tu pecho se mueve imperceptiblemente y tu barriga se expande y vuelve a su sitio al sacar el aire.

Siente la temperatura del aire al entrar.

Siente la temperatura del aire al salir.

No cambies el ritmo de tu respiración ahora, solo siéntela tal cual es...

Respira profundo.

Exhala lento.

Poco a poco abre tus ojos.

15.-Ayudando a otros.

Hoy vamos a centrarnos en como ayudar a otras personas.

Comenzamos cerrando los ojos.

Respira profundamente.

Lléname de aire y exhala lento.

Piensa en alguna forma en la que puedas ayudar a alguien hoy. Puede ser algo simple, abrir la puerta, hacer compañía, ayudar a papa, a mama, hablar con alguien nuevo. Puedes hacerlo en el colegio, en casa o en cualquier otro sitio.

Visualiza como sería ese momento.

Piensa en como te vas a sentir y como va a hacer que se sienta la otra persona. Piensa en como sería y como te haría sentir ayudar a alguien todos los días. Como cambiaría eso tu vida?

Vuelve a centrarte en la respiración...

Respira profundo.

Abre tus ojos suavemente.

16.-Reflejo del río.

Hoy vamos a imaginar que vamos caminando por un río.

Cierra tus ojos.

Acomoda tu postura.

Toma una respiración profunda, más profunda.

Imagínate ahora caminando al lado de un río.

Entra en la escena con todo detalle, dibújala con detalle.

Es un río grande o pequeño? el agua va lenta o rápida?

Que hay cerca del río?

Observa todos los detalles.

Como te sientes, tienes frío o hace calorcito.

Como es el aire?

Hace viento?

Como te sientes? alegre? tranquilo?

Hay alguien más contigo, o estas solo?

Siente profundamente toda la escena, siente todo los detalles.

Respira profundo...

Poco a poco ve moviéndote.

Abre tus ojos con suavidad.

17.-¿Que me gusta de mí?

Hoy vamos a centrarnos en lo que más nos gusta de nosotros.

Acomoda tu postura.

Cierra los ojos.

Trata de sentirte cómodo.

Llena tus pulmones de aire, aguanta un poco, y deja salir el aire por la boca lento, mas lento.

Piensa en algo que realmente te gusta de tí. No elijas algo físico sino algo de tu carácter, Si eres alegre, constante, generoso, o cuando conseguiste realizar aquello que tanto te gustó conseguir.

Porque te sientes así al pensar en eso?

Piensa en como esa característica te ha ayudado a tener éxito de algún modo.

Céntrate en como puedes usar esa característica hoy.

Como puedes usarla para ayudar a los demás?

Que puedes hacer para que esa característica tuya se haga más fuerte?

Sigue respirando.

Toda tu atención en la respiración.

Inhala, exhala lento.

Poco a poco muévete lento, y abre tus ojos con suavidad.

18.-Eligiendo un objetivo

Puedes poner música relajante al principio y cambiar a otra muy motivadora.

Hoy vamos a centrarnos en algo que quiera conseguir.

Comenzamos tomando una postura en la que estéis cómodos.

Por favor cierra tus ojos y toma una respiración profunda.

Inhala por la nariz y ahora exhala por la boca lento.

Tomate un tiempo para pensar en algo que te gustaría conseguir, algo que depende de tí, de tu comportamiento, de tu trabajo, de tus notas, con tus amigos, de tu cuerpo, algo que esta bajo tu control.

Visualízate ahora consiguiendo ese objetivo.

Imagina con todo detalle que lo estas consiguiendo.

Si crees que hay algún impedimento muy fuerte para lograrlo pregúntate ¿Y si no estuviese esa dificultad?

¿Como actuaría?

Visualiza con toda claridad ese momento en que estás lográndolo.

Quién esta contigo? Como vas vestido? Como es el gesto de tu cara?

Como te estarás sintiendo?

Centra toda tu energía en visualizarlo con claridad.

Siente como es ese momento, que sientes en el cuerpo? en que parte del cuerpo? haz lo que tengas que hacer para que suba la intensidad de esa sensación.

Quédate unos momentos visualizándote con ese triunfo, date cuenta de todo lo que puedes lograr. Imagina la cara de orgullo de tu madre, tu maestro, tus padres.

Piensa ahora en que necesitas hacer para lograr ese objetivo.

Que pasos necesitas dar para conseguirlo?

Visualizarlos con toda la claridad que puedas.

Vuelve a conectarte con tu respiración.

Lléname de aire, exhala lento.

Una vez mas

Otra mas.

Mueve te lento y abre tus ojos.

Puedes ampliar esto indicándoles que elijan un objetivo para hoy y lo cumplan.

19.-Sintiendo con tus sentidos.

Vamos a enfocarnos hoy en todo lo que nos rodea.

Vamos a comenzar con los ojos abiertos. Toma una respiración profunda por tu nariz y exhala lento por la boca o la nariz si lo prefieres.

Céntrate en 5 cosas que puedas ver. Quiero que realmente veas lo que hay frente a ti pero sin mover tu cabeza.

Solo quédate justo ahí donde estás sin torcer tu cabeza. No pienses ni pongas nombre a lo que ves, solo observa, como si fueses una cámara que está grabando pero no piensa en lo que está grabando.

Cierra tus ojos ahora.

Toma otra respiración profunda.

Lleva tu atención ahora a lo que sientes con tu cuerpo, sientes la silla? el suelo? la mesa?. Esta frío o caliente? duro o blando? puedes sentir las partes de tu cuerpo que tocan la silla? que tocan el suelo? Siente tus ropas tocando tu cuerpo. Siente tu pelo.

Céntrate en sentir las cosas que normalmente no sientes.

Lleva ahora tu atención a los sonidos. No pienses ni le pongas nombre.

Trata de percibir todos los sonidos de esta clase.

Con detalle, fíjate cuantos pequeños sonidos hay...

Lleva ahora tu atención a los sonidos fuera de la clase.

No le pongas nombre, solo escúchalos.

Lleva ahora tu atención a los olores...

Ahora respira de nuevo.

Lentamente te mueves y abre los ojos.

20.-Meditación de la Nube.

Hoy vamos a imaginar que vas flotando en una nube. Empieza cerrando tus ojos y toma una respiración profunda por tu nariz exhalando por tu boca.

Continúa respirando.

Quiero que imagines una gran nube flotando hacia tí. Que parece? De que color es?

Fíjate con detalle en la nube, en toda ella, su forma, color, tacto...

Se acerca a tí, das un paso y te subes, y comienzas a elevarte con ella.

Como se siente la nube cuando flotas encima de ella, dura, suave, ¿se mueve lenta?, ¿rápida? ¿y como sientes el aire? ¿frío? ¿templado?

Fíjate en todo lo que puedes ver desde la nube.

Ves el cielo? ves la tierra? que se ve en la tierra?

Continúa flotando, desplazándote en la nube y fíjate en todo lo que puedes ver y sentir.

Continúa sentado en la nube y toma unas cuantas respiraciones profundas centrando en que sientes sentado en tu nube.

Cuando acabes toma otra respiración profunda por tu nariz y exhalando por tu boca con suavidad abre tus ojos.