

RELAX FÍSICO EXTERNO PARA NIÑOS

Antes de iniciar el relax los niños adoptan una posición corporal adecuada, intentando en todo lo posible que tenga la espalda lo más recta posible, le podemos decir que somos árboles y que nuestro pies son las raíces.

Cerramos los ojos y nos imaginamos una nube encima de nuestra cabeza, quien quiera puede ponerle ojos, nariz, una boca sonriendo; toca la nube y siente lo algodónosa que es. La vemos como un algodón de azúcar de la feria, que al tocarlo, se hunde entre nuestros dedos. De esa nube empiezan a salir gotitas de agua (las gotas serán frías o cálidas en función de la estación en la que nos encontremos).

Empezamos a sentir como caen las gotitas de agua en nuestra cabeza, penetran por el pelo y llegan hasta nuestro cuero cabelludo, sentimos que nos refrescan si es verano, o calorcito si es invierno, noto lo agradable que es sentir el agua como va mojando mi cabeza y va cayendo el agua por las cejas, los ojos, sigue bajando las gotitas y llegan hasta la nariz, noto su frescor, sigue bajando el agua hasta nuestros labios, la barbilla y nota como la gota acaricia mi cuello, sigue bajando hasta los hombros, luego baja las gotitas por los brazos hasta el codo y siguen bajando hasta la mano y hasta llegar a la punta de los dedos sintiendo bienestar al refrescarnos.

Volvemos a ver la nube que está más contenta porque nos ve que estamos disfrutando con sus gotas de agua, entonces vuelve a soltar más gotas que vuelven a caer en nuestra cabeza y se van deslizado y bajando hacia nuestra frente, por los ojos, la nariz, los mofletes, por los labios, hasta llegar a la barbilla, ummm que fresquito (verano), seguimos bajando hasta los hombros, el pecho y vamos bajando hasta llegar a la barriga, después sigue bajando las gotitas por debajo del ombligo hasta el final del tronco.

Volvemos a la nube y vuelve a descargar muchas más gotas pero ahora bajan por detrás de la cabeza, la sentimos por la nuca, por la parte de atrás de los hombros, sentimos conforme bajan como nos va refrescando, y seguimos bajando por la espalda hasta llegar al final de la espalda y llegar hasta el "culete". Las gotitas de la nube siguen bajando por las dos piernas hasta llegar a las rodillas y continúan a los tobillos, a los pies y llegan hasta mis dedos de los pies.

Al principio para que los niños vayan acostumbrándose diremos que quien tenga los ojos cerrados, le pasaré una pluma o una brochita imitando el recorrido de las gotitas de agua, para ayudar a la atención a seguir el recorrido mental (Al principio se utilizará la pluma durante toda la meditación y se va poco a poco prescindiendo de ella, en función de cómo veamos al alumnado)



RELAX FÍSICO INTERNO PARA NIÑOS

Antes de iniciar el relax los niños adoptan una posición corporal adecuada, intentando en todo lo posible que tenga la espalda lo más recta posible, le podemos decir que somos árboles y que nuestro pies son las raíces.

Cerramos los ojos y nos imaginamos una nube encima de nuestra cabeza, quien quiera puede ponerle ojos, nariz, una boca sonriendo; toca la nube y siente lo algodónosa que es. La vemos como un algodón de azúcar de la feria, que al tocarlo, se hunde entre nuestros dedos. De esa nube empiezan a salir gotitas de agua (las gotas serán frías o cálidas en función de la estación en la que nos encontremos).

Empezamos a sentir como caen las gotitas de agua en nuestra cabeza, penetran por el pelo y llegan hasta nuestro cuero cabelludo, sentimos que nos refrescan si es verano, o calorcito si es invierno, noto como esas gotas empiezan a mojarme los párpados, y siento frescor en los ojos, me mojan las pestañas, los pelillos de los ojos y las gotas entran dentro de nuestro ojos, relajándonos, haciéndonos sentir tranquilos. Las gotas que están dentro de nuestros ojos, empiezan a bajar por dentro de nuestro cuerpo, la nariz por dentro, la boca, la garganta y notamos como nos refresca interiormente (si es verano), sigue bajando hasta los pulmones, el corazón, y conforme la gotitas van bajando siento bienestar, tranquilidad, felicidad. Luego las gotas siguen bajando por dentro de la barriga, el ombligo y por debajo del ombligo hasta llegar al final del tronco donde empiezan las piernas.

Dejamos unos segundos, en función de cómo los veamos de relajados y a continuación les decimos que vayan abriendo lentamente los ojos. Si tenemos tiempo comentamos que tal ha ido la relajación.



RELAX MENTAL PARA NIÑOS

Antes de iniciar el relax los niños adoptan una posición corporal adecuada, intentando en todo lo posible que tenga la espalda lo más recta posible, le podemos decir que somos árboles y que nuestro pies son las raíces.

En primer lugar, si tenemos tiempo hacer primero el relax externo, interno y luego el mental, si por el contrario, tengo poco tiempo hacer solo el relax interno y a continuación este, el mental.

Como los niños ya han visualizado la nube, les decimos que ahora la nube baja hasta nuestra cabeza, y la sentimos muy suave, no pesa nada, si la tocamos se hundan nuestros dedos dentro de ella, al tocarla sentimos lo mismo que al coger un trozo de algodón. Miramos a la nube y empezamos a sentir como comienza a tocarnos el pelo de forma agradable y empieza a meterse por dentro y llega hasta nuestro cerebro, donde lo envuelve, el cerebro se siente muy cómodo, protegido, siente la suavidad de la nube y se relaja dentro de la nube, la nube coge al cerebro y lo rodea; mientras siento la gran sonrisa de la nube cuidando al cerebro. La nube empieza a moverse de un lado al otro con una suavidad que hace que el cerebro se duerma. El cerebro se queda, tranquilo, suave, agradable... y dormido.



EXPERIENCIA DE PAZ PARA NIÑOS

Antes de iniciar el relax los niños adoptan una posición corporal adecuada, intentando en todo lo posible que tenga la espalda lo más recta posible, le podemos decir que somos árboles y que nuestro pies son las raíces.

Nos imaginamos que vamos a tomar un baño (la temperatura del agua estará en función de la estación del año en la que nos encontremos).

Nos metemos dentro de la bañera y esta está llena de un agua agradable y llena de jabón. Nos encanta, nos tumbamos dentro con la cabeza apoyada en el filo de la bañera y observamos como la espuma cubre mis hombros, los brazos hasta la punta de los dedos, mi pecho, mi barriga, mi cintura, mis piernas hasta llegar a los tobillos y a mi punta de los



pies. Observo como me siento dentro, tengo una leve sonrisa en mis labios, mis dientes no se tocan los de arriba con los de abajo, los ojos están cerrados, siento mi cabeza tranquila, relajada y de repente veo una pompa de jabón más grande que las demás, esta se eleva y se coloca encima de mi cabeza, yo no me muevo para que no se rompa. Es una pompa transparente y preciosa que empieza a tocarme el pelo y entra por mi cabeza, bajando internamente hasta llegar al pecho, donde tengo el corazón al llegar aquí me hace sentir una sensación muy agradable y la pompa empieza a crecer dentro de mi pecho, y lentamente crece y crece y llega a ocupar todo mi cuerpo por dentro y empiezo a sentir bienestar, relajación, paz, calor fuerza... por todo el cuerpo. Observamos que siento (estaremos un corto tiempo en función de cómo veamos al alumnado). Ahora la pompa empieza a hacerse más y más pequeña y vuelve al corazón con el tamaño que tenía al principio, sube a nuestra cabeza y sale otra vez del cuerpo.

