

Meditación

VISUALIZACIÓN El arcoíris mágico



GRUPO 1

(recomendado para niños de 3 a 5 años)

Introducción

Cómo puedes ayudar a tu hijo con esta técnica sobre visualización:

- Deja el teléfono móvil en otra habitación, o en caso de necesitarlo para reproducir la grabación, *desconecta otros sonidos y avisos*.
- Si quieres, puedes traducir a tu hijo algunos conceptos, pero intenta hablar lo menos posible y siempre en voz baja durante la sesión.

Presentación

¡Hola familia! Hoy vamos a hacer un ejercicio que se llama “el arcoíris mágico”. ¿Estás listo?

En primer lugar, poneos cómodos. Nos tumbamos en el suelo.

Calentamiento

Moved las piernas despacio. Una pierna, dos piernas. ¿Están las piernas relajadas?

Ahora moved los brazos despacio. Un brazo, dos brazos. Los brazos parecen espaguetis.

¿Ya estás cómodo?

Cierra los ojos y respiremos juntos.

Vamos a empezar por la nariz. ¿Sabes dónde está la nariz? El aire entra por la nariz, y la barriga se vuelve grande. Ahora el aire sale y la barriga se vuelve pequeña.

Respiremos juntos otra vez. Inspiramos... 1, 2, 3, y expiramos... 1, 2, 3.

¿Notas cómo la barriga se vuelve grande y se vuelve pequeña?

El arcoíris mágico

Ahora, vamos a usar la imaginación para hacer un arcoíris. “El arcoíris mágico” es una técnica que nos ayuda a tranquilizarnos y también nos hace sentir más felices.

El arcoíris de colores empieza en los pies. El arcoíris sube, y pasa por encima del cuerpo. El arcoíris acaba cerca de tu cabeza. ¿Ves el arcoíris?

Miremos juntos los colores del arcoíris.

Vamos a empezar con el rojo. Rojo como una manzana roja. ¿Ves el color rojo?

Ahora el naranja. El naranja está al lado del rojo. Naranja ¡como una naranja! ¿Te gusta comer naranjas?

A continuación, el amarillo. El amarillo está al lado del naranja. El amarillo brilla como el sol.

Imagínate el arcoíris pasando por encima de tu cuerpo. Rojo, naranja, amarillo y ahora... el verde. El verde está al lado del amarillo. Verde como la hierba.

Seguidamente, el azul. Azul como el cielo. Nuestro arcoíris mágico en el cielo azul. ¿Ves el gran cielo azul?

Y llegamos al morado. Morado como una flor. ¿Ves el color morado?

Ahora levanta los brazos hacia el cielo. Estamos tocando el arcoíris. Podemos tocar los colores del arcoíris con las manos.

Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado.

¿Cuál de estos es tu color favorito?

Ahora ponemos las manos sobre la barriga. Imagina tu color favorito del arcoíris dentro de tu cuerpo.

¿Ves el color dentro de tu cuerpo? Eres como una luz mágica de color.

Te sientes a gusto y feliz. Te sientes fuerte y guapo.

Vamos a respirar juntos el arcoíris.

Dentro... la barriga sube... Todos los colores entran.

Fuera... los colores bajan hasta los pies y suben hasta la cabeza.

Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado.

¿Te sientes tranquilo? ¿Te sientes feliz?

El arcoíris mágico está contento. El arcoíris mágico es nuestro amigo.

Ahora, movemos los dedos de las manos y de los pies muy despacio.

Y abrimos los ojos muy despacio también.

¡Hola! Volvamos a practicar de nuevo la respiración todos juntos.

Ahh... ¡Que tengas un día colorido!

¡Hasta luego!

