

Meditación

VISUALIZACIÓN El arcoíris mágico



GRUPO 3

(recomendado para
niños de 9 a 12 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! ¿Qué tal?

Hoy vamos a hacer un ejercicio que se llama “el arcoíris mágico”.

¿Estás listo?

En primer lugar, ponte cómodo. Nos tumbamos en el suelo.

Calentamiento

Tienes las piernas y los brazos sobre el suelo, muévelos un poco, despacio.

Vamos a sacudir esa energía que nos sobra. Mueve los brazos y las piernas por aquí, mueve los brazos y las piernas por allí.

¿Ya estás cómodo?

Cierra los ojos y respiremos juntos.

Toma conciencia del aire que inspiramos y del aire que expiramos.

Inspira, la barriga se vuelve grande, y expira y la barriga se vuelve pequeña.

¿Sientes el aire entrando y saliendo del cuerpo?

Muy bien, ya estamos listos para comenzar.

El arcoíris mágico

“El arcoíris mágico” es una técnica que nos ayuda a tranquilizarnos y también nos hace sentir más felices.

Imagínate que estás sentado en la hierba.

Mira los árboles y al cielo. Ves una colina.

Ahora caminas hacia la colina y ves un camino. Tus pies van andando, 1, 2, 1, 2, por el camino.

No es fácil, pero llegas a la cima de la colina.

Sientes la brisa en la cara mientras estás ahí de pie en la cima de la colina.

¿Te imaginas en la cima de la colina? Estás totalmente rodeado de un cielo azul.

Ahora, a lo lejos, ¡ves el arcoíris! ¿Ves el arcoíris, con todos sus colores hermosos?

Tomamos conciencia del arcoíris.

Mira el color rojo. La luz roja te alumbra.

Ahora siente el rojo dentro de tu cuerpo.

Eres rojo brillante. ¿Cómo te sientes?

El rojo nos hace sentirnos valientes.

A continuación, presta atención al color naranja.

La luz naranja llena tu cuerpo.

Imagínate que todo dentro de tu cuerpo es naranja, y brilla.

El naranja nos hace sentir libres.

Al lado del naranja ves el color amarillo.

Ahora la luz amarilla te alumbra – como el sol, solo a ti.

Siente cómo el amarillo hace que tu cuerpo brille.

¿Sientes el color amarillo?

El amarillo nos hace sentirnos contentos.

Seguidamente, presta atención al color verde.

La luz verde llena tu cuerpo.

Imagínate que todo dentro de tu cuerpo es verde, y brilla.

El verde nos hace sentirnos tranquilos.

Debajo del verde, ves el color azul.

Ahora la luz azul te alumbra – con fuerza.

Siente cómo el azul hace que tu cuerpo brille.

¿Cómo sientes el color azul?

El azul nos hace sentirnos fuertes.

Finalmente, presta atención al último color de tu arcoíris. El morado.

La luz morada llena tu cuerpo. Eres morado brillante.

El morado nos hace sentirnos mágicos.

Guarda el color morado dentro de tu cuerpo.

Imagínate que estás tumbado en la colina, con la luz morada dentro de tu cuerpo.

Estás tranquilo y te sientes mágico.

Inspiremos todos los colores del arcoíris.

Inspiramos y expiramos.

Bien. Tienes dentro todo el poder del arcoíris.

Ya casi hemos terminado.

Recuerda el arcoíris mágico la próxima vez que quieras relajarte.

Siempre puedes buscar el arcoíris mágico que llevas dentro.

Mueve despacio los dedos de las manos y de los pies y abre los ojos.

¡Hola!

Volvamos a practicar de nuevo la respiración todos juntos.

Gracias por explorar el arcoíris mágico.

¡Hasta luego!