

## **VISUALIZACIÓN 1**

### **El mar**

Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas.

Cuando oigas este sonido (<<<>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír.

Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se deshinchas cuando lo sueltas por la nariz.

**[pausa]**

Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo de luz y con sus rayos dorados te calienta la piel.

Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que vienen y van... Este sonido te relaja y te llena de tranquilidad.

Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar!

Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor.

Lentamente, suelta el aire por la nariz. Fíjate en las olas que vienen y van, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coge aire... y suéltalo...

Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota los pulmones hinchándose con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo se deshace la ola en la arena mientras sueltas lentamente el aire por la nariz.

Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco.

Suelta el aire por la nariz y escucha el sonido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa.

**[pausa]**

Sientes un calor agradable en la piel. Hay algunas gaviotas jugando alegres mientras vuelan en el cielo azul.

Después de respirar con las olas te sientes muy bien.

Notas tu cuerpo más ligero y con más energía.

Esta playa es tuya y puedes volver cuando quieras. Si estás nervioso, enfadado o triste, puedes venir aquí y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor.

Con una gran sonrisa en los labios, te despedes de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial.

**[pausa]**

Poco a poco, empieza a mover los pies..., las manos... Ve volviendo a la clase... (<<<>>>) Ahora ya puedes abrir los ojos.