

EL VIAJE DE LA BURBUJA

Un viaje por el aire

Te invito a que cierras los ojos... a que observes como tu respiración se vuelve cada vez se hace mas lenta... mas pausada... te sentís mas tranquilo... y hasta podes observar los latidos de tu corazón...

Imagina que estás sosteniendo una burbuja mágica, brillante y transparente. Con mucho cuidado, te subis dentro y... ¡empezás a flotar! Primero un poquito, luego más alto, hasta que podés ver tu casa, tu escuela... la salita de yoga... todo podes verlo desde arriba, desde lo alto... observas los pajaritos... sentís su canto...el sol que te abraza y te llena de luz...

Las nubes pasan a tu lado, suaves y esponjosas, y algunas tienen colores rosados y dorados. Sentís cómo el viento acaricia tu cara y tu burbuja se balancea suavemente. A medida que la burbuja flota, respirás profundo, llenándote de calma, y al exhalar, dejás ir cualquier preocupación, dejándola subir bien lejos... a medida que soltas las preocupaciones tu cuerpo se empieza a sentir cada vez mas y mas liviano... disfrutas de esta sensación de paz y tranquilidad.

Lentamente... la burbuja empieza a bajar bien despacito...suavemente aterriza sin hacer ruido...y vos te bajás sintiéndote feliz y tranquilo...

Ahora vas a comenzar a despertar tu cuerpo... a mover los pies bien despacito... las manos... te pones de costado y lentamente te sentas para despedirnos de la clase juntos y unidos...



EL ARBOL PROTECTOR

Soy un árbol fuerte

Cerrá los ojos y comenza a observar como se mueve tu panza en cada respiración...

observa si hay sonidos... presta atención hacia donde va el aire... su temperatura... y quedate atento a las sensaciones de tus pies... comenza a sentir el peso de tus pies sobre el piso y sentite como un pequeño árbol plantado en la tierra.

Tus pies son raíces que bajan muy muy profundo, hasta que tocan la tierra suave y húmeda... podes sentir esa humedad que abraza tus deditos y la planta de tus pies... sentís cómo la tierra te da fuerza y seguridad...

Ahora te invito a imaginar que esa energía sube por cada una de tus piernas y todo tu cuerpo transformado en un tronco fuerte, muy muy fuerte. De ese tronco aparecen ramas que crecen cada vez mas alto como si quisieran llegar al cielo... la brisa del viento las mueve lentamente y las hojitas bailan como si danzaran al ritmo de una música tranquila...

A medida que este árbol crece cada vez mas, comenzar a ver pequeñas flores de todos colores que van apareciendo y llenan de perfume y color tooodo el espacio... al inhalar y exhalar podes sentir su aroma... el sol calienta suavemente tus hojas y el viento las mece con cuidado.

Cada respiración te llena de fuerza: inhalás energía de la tierra y del sol, exhalás todo lo que te cansa o te preocupa, te miedo o inseguridad. Sentite firme y tranquilo, como un árbol que puede estar quieto y seguro, sin importar lo que pase a su alrededor.

Desde esa sensación de fuerza y seguridad comienzo a observar como las ramas, las hojas, las raíces empiezan a desaparecer... siento la sensación de mis pies, mi cuerpo, mis manos... y observo como empiezan a despertarse lentamente... me estiro y con movimientos suaves voy volviendo al momento presente con una sonrisa!!



EL JARDÍN SECRETO

Un jardín mágico solo para vos

Busca una posición cómoda... cerra tus ojos... e imaginá que esta frente a vos una puerta secreta, una puerta enorme... brillante... pintada de dorado... la abris lentamente y encontrás un jardín mágico que es solo tuyo.

Hay flores de todos los colores, mariposas que vuelan suavemente y pajaritos que cantan canciones alegres.

Caminás despacito por el jardín y podés tocar las flores, sentir su suavidad, o escuchar el susurro de las hojas que danzan al compas del viento. Cada inhalación llena tu corazón de alegría y colores, y cada exhalación hace que todo lo que te molesta se vaya lejos muy lejos como un humo gris que se disuelve en el aire.

Te quedás un ratito allí, explorando y jugando, sintiendo paz y felicidad mientras disfrutás de tu jardín secreto...

Caminas por el pasto húmedo, sentís el calorcito del sol... y encontras frente a vos la misma puerta dorada... lentamente y con mucho cuidado la abris y empezas a sentís como unas cosquillas en tus pies... tus manos... que hacen que se vayan despertando...

tus piernas y tus brazos se mueven muy despacito para volver al momento presente tranquilo y feliz!!



EL GLOBO DE LOS SENTIMIENTOS

Soltando y recibiendo

Cerra los ojos... inhala suave y profundo llenando tu panza de aire y al momento de exhalar observa como tu panza se desinfla igual que un globo... lo hacemos una vez mas... inhala y la panza se infla, exhala y se desinfla... Imaginá ahora que tenés ese globo lo tenes en la mano, puedes ponerle un color!! Este globo tiene un sentimiento que querés dejar ir, tal vez tristeza, enojo o miedo.

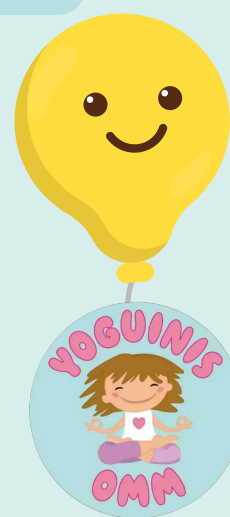
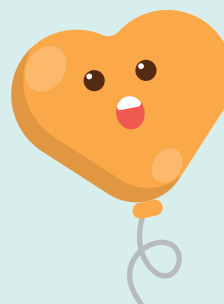
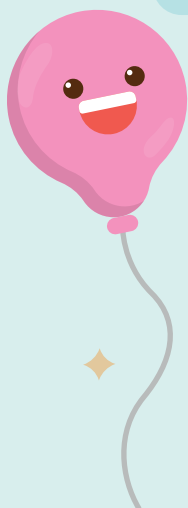
Lo sostenés con cuidado y respirás profundo... cuando exhalás, lo soltás suavemente.

Mirás cómo se eleva, sube y sube hasta desaparecer en el cielo.

Podés inflar y soltar tantos globos como quieras, siempre respirando profundo y sintiéndote más ligero y contento.

Ahora, imaginá otro globo lleno de alegría, amor y risas, que flota cerca de vos. Respirás y lo sentís acercarse, llenándote de calma y felicidad. Lo agarras con tus manos y observas como empieza a hacerse cada vez mas y mas pequeño hasta transformarse en luz que entra por tu corazón y se expande por todo tu cuerpo... ahora ese amor y esa alegría ya es parte de vos y acompaña siempre...

Muy despacito comenzas a despertarte moviendo tu cuerpo lentamente para volver al presente y compartis con tus amigos toda tu felicidad!!



EL VIAJE EN EL RÍO

Un paseo tranquilo

Cerra los ojos... sentí como si una hormiguita recorriera todo tu cuerpo, comenzando por los pies... las piernas... la panza... los brazos... el cuello... la cabeza... a medida que esta hormiguita va subiendo, empezas a relajarte cada vez mas y te preparas para vivir una experiencia mágica.

Imaginá que estás sentado en un barquito pequeño, flotando en un río tranquilo. El agua es suave y te hamaca lentamente . A los lados del río hay árboles verdes, flores multicolores y animalitos curiosos que miran cómo pasás.

Sentis la caricia del viento... el calorcito del sol en tu piel... el ruido del movimiento del agua...y mientras disfrutas de este paseo respiras profundo y suave...

Cuando inhalas sentís una sensación calma, de alegría y amor... cuando exhalas soltas todas esas emociones incómodas que a veces tenemos, puede ser algún miedo, enojo tristeza... todo lo que no te hace sentir bien se lo lleva el viento lejos, muy muy lejos...

El barquito gira suavemente, hace pequeñas olas, y vos te sentís seguro y relajado. El barco ahora se acerca a la orilla y con esa sensación de calma, bajas... estiras los brazos... moves lentamente las piernas y volves a tu espacio para sentarte con las manitas en corazón unidas palma con palma y despedirnos con “ Namaste” (Mi corazón saluda a tu corazón)

