

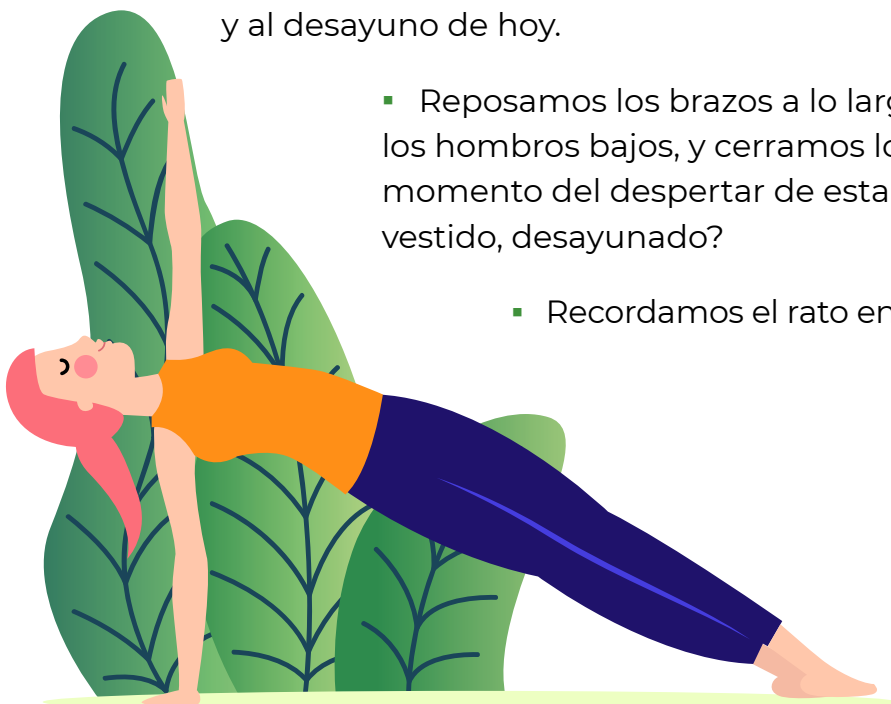
- Nos centramos en nuestra inspiración y espiración, sintiendo como nuestro cuerpo se mueve cada vez que cogemos y soltamos el aire.
- Nos llenamos de aire y nos vaciamos.
- ¿Sentimos frío o calor? ¿Estamos a gusto?
- Sentimos como gracias a nuestros músculos y huesos podemos sujetar y colocar nuestro cuerpo como deseamos.
- Llevamos la atención a nuestros pies y movemos los dedos de los pies para liberarlos.
- Sentimos la planta de los pies con el tacto de nuestras manos, y seguimos hacia arriba, acariciándonos suavemente las piernas, notando si los músculos tienen tensión o no, pasando por la rodilla, y por los muslos.
- Nos imaginamos el hueso del muslo, el fémur, bajo nuestras manos, debajo del músculo.
- Es el hueso más duro de todo el cuerpo porque debe sostener el cuerpo cuando estamos de pie.
- Seguimos subiendo llegando al abdomen. Reposamos ahí las manos.
- De nuevo nos centramos en la respiración y notamos como el abdomen se hincha con la inspiración y se vacía con la espiración.
- Nos imaginamos lo que ocurre debajo de nuestras manos, nuestra piel y nuestros músculos, dentro de nuestro cuerpo: nos conectamos con los órganos que están realizando su función y nos mantienen vivos y vivas: el estómago, los intestinos, los pulmones, el corazón.
- Nos imaginamos su movimiento, las células que los componen... todas ‘bailando’ en armonía.



- Sentimos ahora las palmas de las manos, movemos los dedos y agradecemos a esos pequeños músculos que envuelven los dedos y nos permiten moverlos.
- Nos acariciamos los brazos subiendo hasta los hombros.
- Si notamos tensión en los hombros, los relajamos llevándolos hacia abajo.
- Respiramos de nuevo profundamente.
- Sentimos la cabeza con las yemas de los dedos, suavemente hundiendo las manos en el pelo, sentimos si el pelo está suave, húmedo, o quizá áspero.
- Y nos imaginamos el cerebro bajo el cráneo, encargado de transmitir las órdenes a los músculos para que nos podamos mover.
- Nos masajeamos la cara y alrededor de la boca y movemos la lengua, que es uno de los músculos más fuertes de nuestro cuerpo.
- Por último, nos frotamos suavemente los ojos y hacemos un par de respiraciones profundas.
- Ahora ya somos conscientes de cómo está nuestro cuerpo en estos momentos, fuerte gracias al descanso y al desayuno de hoy.

- Reposamos los brazos a lo largo del cuerpo, estirados, los hombros bajos, y cerramos los ojos y recordamos el momento del despertar de esta mañana, ¿cómo nos hemos vestido, desayunado?

- Recordamos el rato en casa antes de salir al colegio.



- ¿Nos hemos despertado con energía, alegres?
O ¿quizá cansados?
- ¿Quién nos ha preparado el desayuno?
Recordamos lo que hemos desayunado. ¿Estaba bueno?
- Pensamos en la persona que nos acompañaba en ese momento
mientras nos preparábamos para ir a clase.
- ¿De qué habéis hablado? ¿Os habéis enfadado?
¿Llegabais tarde al colegio? ¿O teníais tiempo suficiente
y estabais relajados/as?
- ¿Cómo has llegado a la escuela? ¿Cómo te sentías?
- Respiramos profundamente recordando las sensaciones
de esta mañana.
- Poco a poco nos centramos en lo que sentimos ahora,
¿cómo te sientes? ¿Sientes el frescor del aire al respirar?
- Prestamos atención a lo que escuchamos a través del oído,
a lo que podemos tocar con las yemas de nuestros dedos.
Tomamos conciencia de donde estamos, abrimos los ojos.
- Hoy va a ser un gran día.

