

Actividad: El recorrido de la mariposa

Con la ayuda de una mariposa imaginaria desplazamos la atención por distintas partes del cuerpo.

Habilidades: concentrarse, tomar consciencia corporal, relajarse.

Edad recomendada: Todas las edades.

Instrucciones:

1. Siéntate o Tumbate cómodamente con los ojos cerrados. Respira de forma natural fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.

2. Ahora imagina una bonita mariposa, tan ligera como una pluma. Puede ser del color que desees. dedica unos segundos a imaginarla.

3. Vamos a imaginar que la mariposa va posándose en distintas partes del cuerpo, y al hacerlo esa parte se siente relajada y en calma.

Empecemos por la frente, imagina que la frente se relaja al apoyarse la mariposa.

Imagina que la mariposa deja la frente para ir a descansar encima de uno de tus hombros que al instante, se relaja.

Continúa con la imagen de la mariposa posándose en diferentes partes del cuerpo.

Relaja todo tu cuerpo y descansa sintiendo el ritmo continuo de la respiración.

Cuando estés lista, levanta las manos hacia el cielo mientras espiras profundamente y bájalas al espirar.