



Meditación guiada

Atento como una tortuga

[campanita]

«Vamos a sentarnos tan quietos y atentos como una tortuga... Puedes cerrar tus ojos tal como lo hace la tortuga cuando descansa o, si prefieres, tenerlos un poco abiertos.... Tu espalda está recta y relajada... tus brazos están relajados... tus pies y tus piernas también están relajados...

... tus brazos están relajados... tus pies y tus piernas también están relajados...

También tu cuello y tu cabeza están relajados... Estamos sentados en silencio como una tortuga. Lo estamos haciendo muy bien... Puede que notes que alguna parte de tu cuerpo se sigue moviendo... el pie, la boca o quizás otra parte... eso es muy normal y está bien así...

Te das cuenta de las partes que no están del todo quietas y no les haces caso... excepto a la barriga... si estás muy, muy atento, puedes notar que, al respirar, tu barriga sube y baja... Coloca tus dos manos sobre tu barriga...

¿Quizás notas algún movimiento allí, en tu barriga, cuando el aire entra y el aire sale?... También puede ser que no sientas nada en este momento... sigue fijándote... Al entrar, el aire hace subir un poco tu barriga... y al salir el aire hace bajar un poco tu barriga... No tienes que hacer nada especial para ello...

solo respirar como lo haces siempre... La barriga sube un poquito... y baja un poquito... y cuando suena la campanita, puedes abrir otra vez los ojos y cambiar tu posición, si quieres».

[campanita]

Inciendo en que son animales muy tranquilos, pacientes y observadores mostramos cómo hacer la posición y, después, el niño imita la postura. En primer lugar, mirando hacia fuera para observar y, después, mirando hacia dentro para reflexionar.

- Reflexión final: «¿Tenéis ganas de volver al colegio?; ¿Tenéis ganas de volver a ver a vuestros compañeros?».