



# TALLER QUIJOTE

#QuédateEnCasa

Sesión de Relajación y  
Atención Plena

# RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA

¡Hoy te proponemos que te relajes! Suena fácil, pero no es tan sencillo, ¿verdad? Por eso queremos darte algunas indicaciones para que puedas ponerlas en marcha.

## PRIMER EJERCICIO:

### RESPIRACIÓN PROFUNDA



Vamos con la respiración...La base de todo estado de relajación es la respiración. Por eso, vamos a tratar de aprender y practicar la respiración profunda... ¡Allá vamos!

1. Siéntate en un lugar cómodo, con la espalda recta.
2. Pon una mano en el pecho y otra en el estómago.
3. Imagina que tienes delante una flor, una rosa roja, y vas a oler esa flor, cogiendo aire por la nariz, debería moverse tu estómago en la inhalación. Tal vez no salga a la primera, ¡no importa!



Practica varias veces hasta que compruebes que mueves el estómago y no el pecho. Para soltar el aire, hazlo por la boca, imagina que soplas una vela y mientras lo haces vacías el aire. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.



Repítelo 4 veces, hasta que veas que lo dominas. Cierra los ojos mientras lo practicas, e imagina un sonido que te relaje, como las olas del mar.



¿Has tenido alguna dificultad al practicar la respiración? ¿Cuáles?  
Escríbelo para que podamos ayudarte:



## SEGUNDO EJERCICIO: ESTÍRATE Y DESPEREZATE

¿Cómo se mueven tus músculos?  
Aprecia las sensaciones de cada uno de ellos.  
¿Sientes dolor o tensión en alguna parte del cuerpo?

¿Sientes que un brazo te pesa más que otro?  
¿Sientes calor en tus músculos cuando los estiras?  
Sientelo sin más. ...



## TERCER EJERCICIO: COME CONSCIENTEMENTE



La hora de la comida, o cualquier otra en la que ingerimos algún alimento, es una oportunidad perfecta para calmar la mente, poniendo atención a los alimentos.

Vamos a poner un ejemplo: coge una fruta que sea habitual tener en casa, por ejemplo, una manzana (si no tienes manzanas prueba con otra fruta o cualquier otro alimento).

Cógela y observa: de qué color es, es grande o pequeña, pesa mucho o poco, su piel es brillante o no, está fría o cálida...

Permítete olerla. Cómo la sientes al contacto con tu nariz, que aromas percibes... Vamos a probarla. Si lo vas a hacer de un bocado, asegúrate de haberla lavado previamente, y sienta esa sensación en tus dientes, en tu paladar, disfruta despacio de su sabor, nota si está dulce o ácida, dura o blanda, nota su textura en la boca, si se deshace fácilmente, ten un rato ese trozo en tu boca antes de masticarlo y tragarlo

.Cuéntanos cómo ha sido la experiencia de poner tanta atención a la comida.

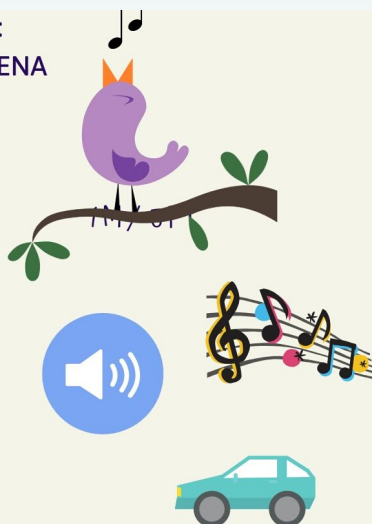
## CUARTO EJERCICIO: ESCUCHA ATENTA Y PLENA

Fíjate ahora, en este momento, en qué sonidos o ruidos escuchas, busca atentamente cada uno de ellos.

Algunos los escucharás más cerca y otros tendrás que esforzarte por escucharlos. Tómate tu tiempo para escucharlos.

Tal vez escuches la televisión de fondo, el canto de los pájaros al otro lado, los coches, la gente charlando en la calle, algún ruido de los vecinos... Localízalos con tu oído.

Anota todo aquello que has podido escuchar:



## QUINTO EJERCICIO: PIENSA EN UN COLOR....

Piensa un color... ¿Lo tienes? Venga, si te cuesta decidirte por uno, te ayudamos, por ejemplo, piensa en el color rojo. Observa a tu alrededor en la casa, ¿cuántas cosas de color rojo observas?

Mira atentamente, busca en otras estancias de tu casa. Asómate a la ventana y busca también otros objetos de color rojo. Tal vez algún coche, algún letrero de alguna tienda, alguien que lleva alguna prenda roja, etc.

Puedes repetirlo con otro color.

Anota todas las cosas que has visto de color rojo:

