



Relajación y Meditación para el Corazón, la Mente y el Cuerpo

Visión general: En nuestro trabajo, a menudo lidiamos con el estrés, la dificultad y el miedo, los cuales impactan sobre nuestros cuerpos, mentes y espíritus. Esta actividad nos ayuda a relajarnos, concentrarnos y encontrar la calma de una manera sencilla.

Objetivo: Esta actividad está diseñada para ayudarnos a relajar nuestros cuerpos y mentes, para calmarnos después de un proceso emocional o para lidiar con conflictos o abordar temas difíciles.

Tiempo: 5 – 20 minutos

Materiales:

- Campana/cuenco de meditación, palos de madera, sillas.

Crédito: JASS Sureste de Asia (JASS SEA)

Proceso:

1. Prepara la sala.
 - Asegúrate de que la habitación sea amplia y cómoda, y que no haya luces demasiado brillantes o mucho ruido en el lugar donde se acomodarán las participantes.
 - Coloca los asientos en un círculo con suficiente espacio entre sí para que nadie toque a nadie. Si el grupo es grande, forma dos semicírculos, uno detrás del otro.
2. Dale la bienvenida a todas y hazles saber que se les invitará a calmarse, centrarse y relajarse.
 - Pide a las participantes que se sienten en silencio, sin hablar, y relajen su mirada, mirando el piso frente a ellas, sin voltear a ver a las demás.



WERISE-TOOLKIT.ORG





- Invita a las participantes a comenzar a relajarse, explicando que relajarse no sólo tiene que ver con el cuerpo sino también con la mente. Comiencen a relajar su mente, simplemente siguiendo la voz de la facilitadora, inhalando y exhalando. Pide a las participantes que dejen que su mente y cuerpo se relajen en el silencio.
3. Atenúa la luz. Explica a las participantes que habrá varios pasos y se hará un sonido (con el cuenco o la campana) para indicar el inicio de cada uno:
- *Cuando escuches la primera campanada, cierra los ojos (si es cómodo hacerlo) y enfócate internamente. Deja ir los pensamientos sobre los acontecimientos en tu casa, en la comunidad y en las noticias, sean buenos o malos. Déjalos pasar todo por ahora. Ya ocurrieron y están en el pasado. Ahora estamos sentadas con amigas. Inhala y permite que tu cuerpo se relaje.*
 - El segundo sonido: Invita a las participantes a sentarse tranquilamente en el borde de una silla o, si es más cómodo para ellas, a que se arrodillen o se sienten con las piernas cruzadas con sus palmas sobre sus rodillas. Haz que den tiempo al silencio, unos 2-3 minutos. *Cuando un pensamiento o la ansiedad surja, déjala ir. Intenta relajarte en tu respiración en el aquí y el ahora. Estás rodeada de amigas y aliadas.*
 - Guíalas a través de una relajación: Invítalas a concentrar su atención en los músculos y otras sensaciones corporales. Usando un tono tranquilo y una voz clara: *lleva tu respiración a cada parte de tu cuerpo pidiéndole que se relaje: cerebro relájate, frente relájate, orejas relájense, ojos relájense, párpados relájense, nariz relájate, mejillas relájense, labios relájense, lengua relájate, mandíbula relájate, cuello relájate, hombros relájense, ambos brazos relájense, antebrazos relájense, ambas palmas relájense, dedos relájense, torso relájate, estómago relájate, parte superior de la espalda relájate, espalda baja relájate, glúteos relájense, ambos muslos relájense, ambas rodillas relájense, ambas pantorrillas relájense, tobillos relájense, pies relájense, dedos del pie relájense. Cuerpo relájate, mente relájate. Mente relájate, cuerpo relájate.*
 - Repite el proceso de relajación una vez más – observa si sus rostros se ven relajados.
 - La tercera campanada es para los últimos 1-2 minutos para invitar a una última etapa de concentración en la respiración y para estar en el aquí y ahora. Da 2 minutos de silencio. Golpea la campana dos veces. *Cuando escuches que el sonido golpeó dos veces, esto indica que hemos terminado.* Pide a las participantes que se muevan ligeramente. Que muevan los brazos, las piernas, el torso hacia la derecha y hacia la izquierda, manteniendo los ojos cerrados.
4. Invita a todas a abrir suavemente sus ojos. Cuando estén listas, pueden reconocerse mutuamente y moverse a una posición o un espacio distinto, completando la actividad.