

Tip 34: Una estrella especial

(extraído de Juegos Mindfulness de Susan Kaiser)

- Siéntate o tumbate cómodo con los ojos cerrados. Respira de forma natural, fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y espirar.
- Imagina que hay una estrella en el cielo solo para ti. Tú eliges su aspecto: puede ser del color y material que prefieras y puede cambiar cada instante y cada día, al igual que se transforma todo lo que existe; unas veces grande y otras, pequeña; unas veces brillante y otras tenue, tu estrella permanece siempre.
- Vamos a sentir la calidez de la estrella en diferentes partes de nuestro cuerpo.
 - ✓ A medida que la luz de la estrella comienza a brillar en tu frente, siente como esta va relajándose e imagina que todo el estrés y las tensiones del día se disipan.
 - ✓ A continuación, imagina que su luz brilla en tus hombros... brazos... manos... pecho... ombligo y espalda baja... piernas... tobillos... y pies.
 - ✓ Y, finalmente, imagina que todo tu cuerpo se relaja con el calor de la estrella.
 - ✓ Sintiéndonos relajados y con todo el cuerpo bañado por la luz de estelar, vamos a descansar un poco más.
- Cuando estés listo, incorpórate poco a poco para sentarte y extiende las manos hacia el cielo. Inspira profundamente y baja las manos con la espiración.
- ¿Qué ha sucedido en tu mente y en tu cuerpo durante el recorrido corporal?
- ¿Te había sentido de ese modo alguna vez? Si es así, ¿cuándo?