



## El mar

Tiempo: 5 minutos

En este guión, los participantes se relajan haciendo un viaje imaginario por una playa, escuchando las aves y las olas y contemplando una brillante puesta de sol.

### Guión

Póngase lo más cómodo posible. Cierre los ojos y tome conciencia de qué partes de su cuerpo se sienten tensas y qué partes están relajadas.

Ahora respire a fondo unas cuantas veces, inspirando el aire por la nariz, reteniéndolo momentáneamente... y luego, despacio, espirándolo por la nariz... Y con cada espiración sentirá que se relaja más y más profundamente, más y más completamente.

Inspire el aire y déjelo salir. Permittedose relajarse... relajarse... relajarse.

Dentro de unos instantes describiré una escena muy viva en la que usted se imaginará caminando por una playa. Quiero que se represente la escena como si experimentara allí no sólo el paisaje sino los sonidos, los olores, los sabores y las texturas.

Es un luminoso día de verano. Está atardeciendo. Usted decide ir a dar un paseo por la playa. El sol irradia calor y bienestar brillando con fuerza. El cielo está limpio como un cristal, sin una nube a la vista. Los granos de arena, bajo sus pies, relucen al sol y le calientan las plantas de los pies. Los golpes de las olas contra la orilla resuenan en el aire.

Mientras avanza, siente en la cara el roce de una brisa leve. Oye a lo lejos los chillidos de las gaviotas... Mira cómo planean en el cielo, y cómo se lanzan hacia el mar y vuelven a remontar vuelo.

En un momento del paseo, decide descansar. Se sienta en un montículo de arena blanca y pura y mira hacia el mar, contemplando el movimiento rítmico, metódico de las olas que ruedan hacia la orilla.

Cada ola rompe contra la costa... sube despacio por la playa dejando un aura de espuma blanca y después, despacio, regresa al mar, y la reemplaza otra ola que rompe contra la costa... sube por la playa... y luego, despacio, regresa al mar.

Con cada movimiento de la ola que sube y baja deslizándose, se siente más y más relajado, más y más tranquilo... más y más sereno.

Las olas se deslizan subiendo... y las olas se deslizan bajando... Se siente más y más tranquilo... Siga mirando las olas que suben... y bajan.

Ahora, al mirar a lo lejos, ve que el sol empieza a hundirse en el horizonte. El sol se hunde y usted se siente más y más relajado mientras ve que el sol se hunde... hunde... hunde.

El cielo está empezando a poblarse de brillantes colores: rojo... naranja... amarillo... verde... azul... y púrpura. Mientras el sol se pone, hundiéndose... hundiéndose... hundiéndose... en el horizonte, se siente muy relajado y aliviado. Mira cómo se hunde el sol, cómo se hunde... hunde... hunde.

El latido de las olas, el olor y el sabor del mar, la sal, los gritos de las gaviotas, el calor contra el cuerpo: todas esas imágenes, sonidos y olores le producen una sensación de gran alivio, de gran calma, de gran serenidad.

Relájese. .. relájese. .. relájese.

*Pausa*

En unos instantes contaré de uno a tres. Cuando llegue a tres, sus ojos se abrirán y se sentirá totalmente refrescado y relajado.

1... 2... 3...