

Ahora todas las personas vamos a cerrar los ojos para centrar la atención y sentir nuestro cuerpo. Para ello, vamos a tomar aire por la nariz lentamente, sintiendo cómo se nos hincha la tripa. Aguantamos un poco la respiración y soltamos el aire lentamente por la boca o por la nariz. Seguimos inspirando por la nariz lentamente y expirando por la boca o la nariz.

**Hacemos tres respiraciones lentas en silencio.  
A la cuarta inspiración retomamos el discurso guiado.**

Ahora cuando inspiremos el aire vamos a imaginar cómo el oxígeno que entra por la nariz viaja por las vías respiratorias hasta los pulmones. Expiramos y notamos cómo el aire abandona nuestro cuerpo.

Inspiramos de nuevo y notamos cómo el aire de los pulmones enriquece la sangre y va hasta el corazón. Expiramos, dejando de nuevo que el aire salga de nuestro cuerpo.

Inspiramos nuevamente, y notamos cómo el corazón distribuye el aire a través de las arterias hasta el último rincón de nuestro cuerpo. Expiramos de nuevo y sentimos relajarse el latido de nuestro corazón.

Inspiramos una vez más y sentimos cómo el corazón es nuestro sol que evapora el agua del mar y lo distribuye a través de nuestras arterias como si fueran nubes que empapan y riegan cada rincón del cuerpo. Y expiramos.

Inspiramos e imaginamos esa sangre que baja por las venas desde el corazón a través del tronco, la pierna, tu pie, hasta que llega a tus dedos, dejando ese oxígeno que tomaste por la nariz, en cada milímetro de tu cuerpo. Expiramos una vez más.

A continuación, inspiramos y nuestra sangre vuelve hasta el corazón a través de las venas como si fueran un montón de arroyos que se juntan para formar un gran río. Y expiramos nuevamente.

**Dejamos unos segundos de inspiración y expiración, lenta y pausada.**

Inspiramos e imaginamos ahora cómo una de esas gotas de sangre va hasta los intestinos, donde se nutre de las sales y minerales que tomamos en el desayuno. Y expiramos, permitiendo que la sangre vuelva al corazón para seguir alimentando el resto del cuerpo.

Inspiramos e imaginamos cómo el líquido que hemos bebido está aportando agua a nuestra sangre. Y expiramos.

Inspiramos una vez más y visualizamos la sangre, que llega también hasta los riñones, donde deposita los desechos del cuerpo para ser expulsados posteriormente a través de la orina y el sudor. Y expiramos.

Inspiramos y ayudamos al corazón a continuar con el ciclo y, recordando este recorrido mentalmente, vamos agradeciéndoles a cada una de las partes del sistema respiratorio y circulatorio por ser tan importantes para la vida. Y expulsamos el aire.

Inspiramos una vez más y volvemos a dar las gracias al corazón para que no pare de funcionar en ningún momento, día y noche, y festivos... y siga funcionando a cada segundo de nuestra vida. Y expulsamos nuevamente el aire de nuestro cuerpo.

Por último, volvemos a inspirar y a tomar aire, y agradecemos mentalmente al agua y al aire que nos ofrecen la vida. Y expiramos.

**Volvemos a respirar en silencio de manera pausada y profunda tres veces.**

Vamos volviendo a nuestro cuerpo para ir abriendo los ojos poco a poco, moviendo lentamente los dedos, las extremidades... permitiendo el despertar de cada órgano, despacio y de forma tranquila.

**Quitamos la música y les damos las gracias por su participación.**