

## 5. EL MERCADO: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

### 1. **OBJETIVOS:**

- Que se inicien con unos sencillos ejercicios de relajación en un camino de silencio, de liberación y paz interior
- Que descubran desde sus propias necesidades que pueden avanzar en su crecimiento
- Que se dejen motivar desde Jesús a descubrir otros valores que él está dispuesto a regalar.

### 2. **MATERIALES Y PREPARACIÓN:**

- Radiocassette
- Unificación personal y experiencia cristiana:  
1ª parte, de José A. García- Monge S.J.: “Mercado”, Meditación desde nuestras necesidades, cinta 2 cara B
- Se prepara la capilla con cojines en el suelo para sentarse, advertirles que acudan con ropa cómoda.

### 3. **DESARROLLO:**

#### **a) Introducción con un breve ejercicio de relajación:**

Adopta la postura adecuada para la meditación:

La espalda, los hombros y los brazos flojos... la respiración, sin forzarla diafragmática, abdominal.

Observa si tienes alguna tensión voluntaria; si es así, invítala a aflojarse a relajarse a relajarse...

Date cuenta también si hay algo que esté interfiriendo tu meditación: algún problema, alguna inquietud... Obsérvalo, date cuenta de que está ahí y apártalo un poco del núcleo de tu persona..

Dirige suavemente la atención a la respiración y observa como estás respirando. Donde y como se hace tu inspiración y tu expiración...

Lleva ahora tu atención al pie derecho y trata relajadamente de captar las sensaciones que experimentas en él. En la planta del pie, en el talón, en los dedos, en la parte superior. Sensación de calor o frío, tacto, roces, presiones, peso, descanso...

Compartir lo que cada una quiera desde la experiencia vivida.

Percibe también tu pierna derecha de abajo a arriba, como si fueras iluminando con tu atención tu pierna derecha, deteniéndote allí, donde encuentres alguna sensación... Cáptala, obsérvala... Al expulsar, al expirar, invita a tu pié y a tu pierna derecha, a aflojarse, relajarse... Como si dijeras en cada inspiración: Pierna derecha suelta, relajada... Deja pesar tu pierna...

Dirige tu atención hacia el pie izquierdo, capta las sensaciones que experimentas en tu pie izquierdo diferenciadas de las que experimentabas en tu pie derecho... sensaciones en el talón, en la planta, en los dedos, en la parte superior del pie... Percibe tu pierna izquierda, desde abajo a arriba, deteniéndote donde experimente alguna sensación, la observas y ¡la captas.-Al expirar invitas a tu pié y a tu pierna izquierda a aflojarse, soltarse, relajarse...

Percibe ahora tu abdomen... en torno al ombligo, capta un área de calor... como si fuera penetrando en tus vísceras, tranquilizándote, sosegándote...

Percibe el tórax, los latidos de tu corazón...

#### **b) Audición de la cinta: parábola del Mercadillo**

## 4. **INVITACIÓN A COMPARTIR LA EXPERIENCIA VIVIDA**