

## CABEZA DE HELIO

Imagínese que su cabeza es un globo de helio. Está atado al resto de su cuerpo por una cuerda muy delicada que está formada por el cuello y la espina. Deje que el ligero gas del helio levante su cabeza a partir de la cuerda del cuello. Usted deberá tener la sensación de que se le estira la columna vertebral. Si soplara una suave brisa, la cabeza debería salir volando al espacio...

### A divertirnos con la gravedad:

Seguramente le divertirán algunas actividades que le permitirán jugar con la gravedad: *(léanse las instrucciones alternadamente: una persona lee mientras la otra hace el ejercicio).*

### RELAJACIÓN: *Aaaaaaaaahhhh...*

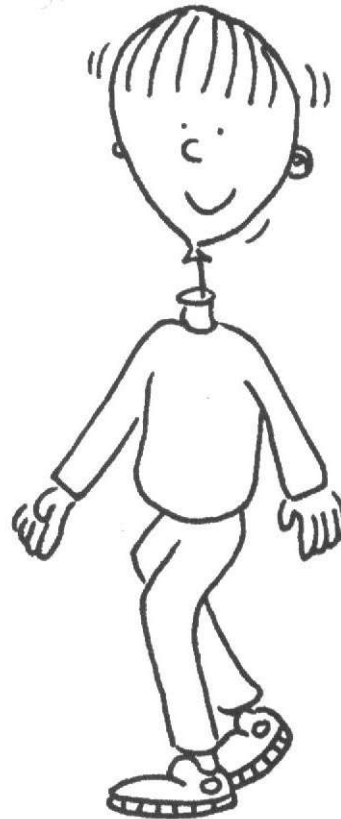
Busque un espacio agradable de su alfombra y acuéstese bocarriba. Ponga su cabeza sobre un libro de  $\frac{3}{4}$  - 1" de espesor. Esto le permitirá estirar su espalda suavemente para aliviar el peso de su cabeza sobre su cuerpo.

Abandónese a la relajación por algunos minutos hasta que el cuerpo ceda a la gravedad. Deje que los monitores de su cuerpo le digan cómo se siente la relajación. Así descubrirá de nuevo cuál es la verdadera alineación de su cuerpo. Dedique tiempo para sentir las partes individuales de su cuerpo que se van poniendo pesadas. Observe qué poca resistencia le ofrece su cuerpo a la gravedad en esta posición.

Vea cómo la gravedad empuja el aire fuera de su cuerpo. Deje que su espina dorsal se apoye alargada contra el piso.

### CAMINAR FÁCILMENTE:

También puede usar la gravedad en posiciones derechas: de pie o sentado, para relajar el cuerpo y para liberar las partes individuales del cuerpo: sienta el efecto de la gravedad en sus hombros, brazos, piernas y en su equipo respiratorio. Lleve a su cuerpo a dar un paseíto usando el principio de la cuerda de suspensión imaginaria (helio) para liberar el peso de la cabeza, alargue la espina dorsal y usar la gravedad para mantener sus brazos y sus piernas libres y móviles.



**¡ARRIBA CON EL HELIO!**