

Relajación

Vamos a prepararnos para practicar la relajación.
Cerramos los ojos y nos ponemos en una posición cómoda.
Tomamos conciencia de nuestra respiración.
Notamos como entra el aire a nuestros pulmones, lentamente.
Respiramos tranquilamente y con cada respiración notamos una agradable sensación.

Empezamos sintiendo la frente y la cara
Tensionamos los músculos de la cara y la frente
Relajamos lentamente y volvemos a la posición inicial
Sentimos la cara y la cabeza relajándose
Aflojamos la frente.
Relajamos los párpados, las mejillas, labios, suavemente
Con cada respiración dejamos que la cara y la cabeza se aflojen un poco más
Sentimos la agradable sensación de tranquilidad.

Tomamos conciencia de la nuca y el cuello, sin tensiones.
Con cada respiración suave, dejamos que los músculos de la nuca se aflojen un poco más.
Sabemos que relajando los músculos de la nuca estamos mejorando la circulación hacia todo nuestro cerebro.
Aflojamos un poco más la cara, la frente, la nuca y el cuello.

Sentimos ahora los brazos y los hombros.
Estiramos los brazos y tensionamos la musculatura manteniendo los puños cerrados
Relajamos lentamente y volvemos a la posición inicial
Con cada respiración suave, aflojamos un poco más los hombros, los brazos, los antebrazos, las manos, suavemente.
Notamos la agradable sensación de bienestar.

Tomamos ahora conciencia de nuestro tórax
Con la inspiración, tensionamos la musculatura del tórax y el pecho.

Al expulsar el aire, relajamos lentamente y volvemos a la posición inicial.
Sentimos nuestro tórax relajándose y notamos una agradable sensación de bienestar

Tomamos conciencia de nuestra espalda.
Con la inspiración, tensionamos la musculatura de nuestra espalda
Al expulsar el aire, sentimos nuestra espalda relajándose y notamos una agradable sensación de bienestar.

Sentimos nuestra respiración suave y tranquila a nivel abdominal.
Al inspirar el aire, dejamos que se hinche el abdomen, y cuando expulsamos el aire, el abdomen vuelve a la posición inicial.
Con cada respiración, notamos una sensación de paz, de serenidad.

Tomamos ahora conciencia de la parte inferior de nuestro cuerpo.
Tensamos las piernas, arqueando los pies hacia las rodillas.
Sentimos la tensión en los glúteos, las piernas y los pies.
Al expulsar el aire relajamos las piernas lentamente y volvemos a la posición inicial.
Con cada respiración, dejamos que las piernas se aflojen un poco más, un poco más.

Notamos una agradable sensación en todo el cuerpo y una agradable sensación de bienestar en toda la mente.

Y con esta agradable sensación vamos a prepararnos para somatizar en positivo.
Con cada inspiración pensaremos en una situación agradable.

Con cada inspiración pensamos en un lugar agradable, un lugar que al visualizarlo nos transmite sensaciones, sentimientos de paz, de serenidad, de seguridad, un lugar en que nos sentimos bien...

Visualizamos este lugar, mientras respiramos suavemente

Con esta visión de paz nos imaginamos nuestros pulmones libres de humo y notaremos la agradable sensación de bienestar.
Con cada inspiración pensaremos en nuestra vida sin tabaco y sentimos la agradable sensación en todo nuestro cuerpo.
Con cada inspiración vamos a notar como nuestros pulmones se llenan de aire limpio con una agradable sensación de bienestar.

Seguimos respirando lentamente y poco a poco nos preparamos para abrir los ojos.