

Relaxació

Ens hem de preparar per practicar la relaxació:

Tanquem els ulls i ens posem en una posició còmoda.
Prenem consciència de la nostra respiració.
Notem com entra l'aire als nostres pulmons, lentament.
Respirem tranquil·lament i amb cada respiració notem una agradable sensació.

Comencem sentint el front i la cara.
Posem en tensió els músculs de la cara i el front.
Relaxem lentament i tornem a la posició inicial.
Sentim la cara i el cap relaxant-se.
Afluixem el front.

Relaxem les parpelles, les galtes, els llavis, suaument.
Amb cada respiració deixem que la cara i el cap s'afluixin una mica més.
Sentim l'agradable sensació de tranquil·litat.

Prenem consciència del clatell i el coll, sense tensions.
Amb cada respiració suau deixem que els músculs del clatell s'afluixin una mica més.
Sabem que relaxant els músculs del clatell estem millorant la circulació cap a tot el nostre cervell.
Afluixem una mica més la cara, el front, el clatell i el coll.

Sentim ara els braços i les espatlles.
Estirem els braços i posem en tensió la musculatura mantenint els punys tancats.
Relaxem lentament i tornem a la posició inicial.
Amb cada respiració suau afluixem una mica més les espatlles, els braços, els avantbraços, les mans, suaument.
Notem l'agradable sensació de benestar.

Prenem ara consciència del nostre tòrax.
Amb la inspiració posem en tensió la musculatura del tòrax i cadascuna de les mames.
En expulsar l'aire, relaxem lentament i tornem a la posició inicial.
Sentim el nostre tòrax relaxant-se i notem una agradable sensació de benestar.
Prenem consciència de la nostra esquena.
Amb la inspiració posem en tensió la musculatura de la nostra esquena.

En expulsar l'aire, sentim la nostra esquena relaxant-se i notem una agradable sensació de benestar.

Sentim la nostra respiració suau, tranquil·la a nivell abdominal.

En inspirar l'aire, deixem que s'infla l'abdomen, i, quan expulsem l'aire, l'abdomen torna a la posició inicial.

Amb cada respiració, notem una sensació de pau, de serenitat.

Prenem ara consciència de la part inferior del nostre cos.

Tibem les cames, al mateix temps que arquegem els peus cap als genolls.

Sentim la tensió en els glutis, les cames i els peus.

En expulsar l'aire, relaxem les cames lentament i tornem a la posició inicial.

Amb cada respiració deixem que les cames s'afluixin una mica més.

Notem una agradable sensació a tot el cos, agradable sensació de benestar a tota la ment.

I amb aquesta agradable sensació anem a preparar-nos per somatitzar en positiu.

Amb cada inspiració pensarem en una situació agradable.

Visualitzem una platja deserta, amb una mar en calma mentre respirem suaument.

Amb aquesta visió de pau ens imaginem els nostres pulmons lliures de fum i notarem l'agradable sensació de benestar.

Amb cada inspiració pensem en la nostra vida sense tabac i sentim l'agradable sensació en tot el nostre cos.

Amb cada inspiració anem a notar com els nostres pulmons s'omplen d'aire net amb una agradable sensació de benestar.

Continuem respirant lentament i de mica en mica ens preparem per obrir els ulls.