

Relajación



NOS PREPARAMOS PARA PRACTICAR LA RELAJACIÓN

- Cerramos los ojos y nos ponemos en una posición cómoda.
 - Tomamos conciencia de nuestra respiración.
 - Notamos como entra el aire en 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 de 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 una agradable sensación de tranquilidad.
-
- Tomamos conciencia de la nuca y del 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 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 consciencia 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 ese 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.

Si lo encuentras más adecuado, puedes hacer la lectura de la relajación en primera persona.