



Universo

Yoga.com

Guión De Práctica Entrenamiento Autógeno Schultz.

En este ejercicio vamos a relajarnos pensando y repitiendo mentalmente palabras referidas a las sensaciones del cuerpo.

Simplemente piensa en las siguientes palabras.

Sensaciones de pesadez.

Mis brazos y piernas están muy pesados.

Deja que las palabras se repitan una y otra vez como un eco.

Brazos y piernas muy pesados. Muy pesados. (Repetir 5 veces)

Estoy muy tranquilo.(1 vez)

Sensación de calidez.

Mis brazos y piernas están cálidos y pesados.

Deja que las palabras se repitan una y otro vez en tu mente.

Cuerpo cálido y pesado. (Repetir 5 veces)

Estoy muy tranquilo. (1 vez)

Respiración tranquila y regular

Respiro muy tranquilo. (Repetir 5 veces)

Estoy muy tranquilo. (Repetir 1 vez)

Sensaciones del latido del corazón

Mi corazón late tranquilo y rítmicamente. (Repetir 5 veces)

Estoy muy tranquilo. (1 vez)

Plexo solar: ahora concentra tu atención en la zona que está justo encima del ombligo.

Mi abdomen está cálido y relajado. (Repetir 5 veces)

Mi plexo solar irradia calor a todo el cuerpo. (Repetir 5 veces)

Deja que estas palabras resuenen en tu mente como un eco.

Estoy tranquilo (1 vez)





Universo

Yoga.com

Frente.

Ahora concéntrate en la frente.

Mi frente está fresca, frente fresca. (Repetir 5 veces)

Mi cabeza despejada. (Repetir 5 veces)

Mi frente está fresca, mi cabeza relajada. (Repetir 5 veces)

Estoy muy tranquilo. (1 vez)

Y ahora vete dejando de lado aquello en lo que estás concentrado. Vamos a terminar la sesión de relajación.

Empieza a mover lentamente tus pies y tus piernas.

Frótate la cara con las manos, lentamente, abre los ojos.

Haz una respiración profunda y estírate.

Hemos terminado el ejercicio.