

Práctica de Relajación 1.

Tumbate boca arriba sobre el suelo (postura de savásana), separa tus piernas aproximadamente el ancho de tus caderas, dejando que los pies caigan relajados hacia el exterior.

Extiende los brazos al lado de cuerpo y sepáralos ligeramente, haciendo que las palmas de las manos queden mirando al techo.

Recorre tu cuerpo para verificar que estás apoyado en el suelo completamente, que tu cuello está extendido por detrás, para que la barbilla esté ligeramente orientada hacia el pecho, si es necesario puedes colocar un cojín detrás de la nuca para facilitar esta postura de tu cabeza.

A lo largo de todo el ejercicio debes permanecer inmóvil en la postura, y si necesitas moverte en algún momento, hazlo de manera lenta y consciente, para no romper el estado de armonía y relax.

A partir de aquí las instrucciones que te vaya dando, **debes repetirlas mentalmente y haciendo cada frase tuya.** Entre cada indicación colocaré puntos suspensivos para que dejes un tiempo entre una y otra.

1. Comienza haciendo una respiración completa, lo más amplia pero cómoda que te sea posible, inspira suave y lento, y exhala lo más lento que te sea posible llevando toda la atención de tu mente a observar el movimiento de tu respiración, repite esta respiración consciente 3 o 4 veces.....

Ahora dejas ya que tu respiración fluya con su ritmo natural, para llevar la atención mental al recorrido del cuerpo.

2. Comienza tomando conciencia de tus pies y tus piernas, repite mentalmente, mis pies y mis piernas se aflojan.....

Mis pies y mis piernas se aflojan más y más.....

Pies y piernas relax.....

3. Se consciente ahora de tu zona pélvica, recorre mentalmente abdomen, pelvis, caderas y glúteos, y envíale a toda la zona el mensaje de relax.

Mi abdomen, pelvis caderas y glúteos se aflojan y se relajan

Mi abdomen, pelvis caderas y glúteos se aflojan más y más

Abdomen, pelvis caderas y glúteos relax

4. Continúa ascendiendo por tu tronco y toda la atención de tu mente dirígela ahora para recorrer el pecho.

Mi pecho se afloja y se relaja....

Mi pecho se afloja más y más....

Pecho relax....

5. Lleva ahora tu atención a tu espalda, y desde el cóccix hasta tu cuello comienza a sentirla.

Mi espalda y cuello comienzan a aflojarse en contacto con el suelo.....

Mi espalda y cuello se aflojan y se relajan.....

Espalda y cuello relax.....

6. Comienza a sentir tus hombros, y desde ellos recorre tus brazos, manos y dedos de las manos.

Mis brazos, manos y dedos de las manos se aflojan y se relajan.....

Mis brazos, manos y dedos de las manos se aflojan más y más.....

Brazos, manos y dedos de las manos relax.....

7. Recorre ahora tus músculos faciales y cuero cabelludo.....

Todo mi rostro y cuero cabelludo se afloja y se relaja.....

Rostro y cuero cabelludo se aflojan más y más....

Rostro y cuero cabelludo relax....

8. Por último visualiza ahora todo tu cuerpo descansando en el suelo, como si pudieras verte en un espejo, y comienza a sentir la grata sensación de que no hay nada que hacer, solo disfrutar de este momento de quietud.

Invita a tu mente a unirse a este estado y para ayudarte lleva tu atención a observar, sólo observar el movimiento de tu respiración, sin dirigirla, solo siendo consciente de que cuando inspiras el abdomen se eleva y cuando exhalas desciende.....

Deja que transcurran aproximadamente 2-3 minutos en esta observación.

9. Pasado estos instantes, vuelve a hacer una respiración amplia y cómoda. Comienza a mover los dedos de las manos y de los pies. Abre los ojos y despiérate con comodidad, y con lentitud ve preparando tu mente y tu cuerpo para recobrar la actividad pero haciéndolo de una manera lenta.

Recuerda que la relajación es una técnica y que como tal se aprende, así que repítela todos los días, y verás que cada vez es más fácil y más agradable el recorrido y cada vez tu mente y tu cuerpo irán creando una memoria para permitir que la relajación se vaya asentando en todo tu ser.