

RELAJACIÓN CON AYUDA DE LA RESPIRACIÓN

Antes de comenzar tendrás que decidir cómo realizar este ejercicio según tus posibilidades. Si estás fuera de casa, busca un sitio donde te dejen hacerlo sin molestarte o interrumpirte; seguramente lo tengas que hacer sentado. En ese caso coloca los pies bien conectados con el suelo, mantén la espalda recta pero sin tensiones y cierra los ojos. Si estás en tu habitación o cuentas con un espacio para hacerlo, puedes proceder como sigue:



Túmbate en el suelo, boca arriba, con las piernas ligeramente abiertas y los brazos a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia abajo. Colócate una almohada debajo de las rodillas para que tu espalda se pegue mejor al suelo y un cojín en la cabeza para no tener molestias. Recuerda que en la relajación el cuerpo baja de temperatura: ponte ropa cómoda y abrigada o usa mejor una manta.

Relajación

- ✚ Cierra los ojos y permanece durante un tiempo escuchando los ruidos de tu alrededor... No les prestes mucha atención, sencillamente date cuenta de qué son... Ve aproximándote, de los sonidos más lejanos a los más cercanos...
- ✚ Escucha ahora tu interior y pregúntale a tu cuerpo cómo te sientes... Deja espacio para que responda... descubre qué sensaciones te habitan: son los indicios de tus sentimientos...
- ✚ Dirige tu atención hacia la respiración... Acompaña al aire en su recorrido... Desde la nariz, pasando por la garganta, hasta llegar a tu pecho... Haz también el movimiento de retorno... Nota cómo el ritmo de tu respiración se sosiega y ralentiza... Es una respiración abdominal: nota cómo tu barriga se mueve, cómo sube y desciende el diafragma...
- ✚ Imagina que el aire que te envuelve adquiere un suave tono verde... Es el color de la vida... Un tono cálido y sereno,

relajante... Y que cada vez que inspiras, un soplo de ese Aire de Vida entra en ti... Con su contacto transforma todo lo que encuentra en su suave color verde... Le transmite la Vida...

- ✚ Procede lentamente... Primero la nariz... la garganta... la tráquea y los pulmones... Siente cómo todos ellos se tiñen de color verde y se llenan de vida, de calor, de relax... Y el ritmo de tu respiración lo nota; se serena aún más...
- ✚ Imagina ese espacio diminuto donde los capilares de sangre entran en contacto con el aire... También ellos se vuelven de ese suave color verde... Y la sangre se llena de Vida que se dirige poco a poco hacia el corazón... También él se transforma en este color verde... Siente cómo late al recibir la fuerza de la Vida... Escucha sus latidos en tu pecho... Imagínatelo tintado de verde en tu pecho... Llénate de paz...



- ✚ Ahora la sangre de color verde sale de tu corazón y alcanza todo tu cuerpo y lo transforma... de lo más próximo a lo más cercano... Primero sube hacia la cabeza y a su paso pasa por la garganta... la boca... los ojos... la cabeza... Siente ese cambio en ti... Se relaja la garganta... la boca... los ojos... la cabeza... y se llenan de paz... date cuenta de que no necesitas pensar nada y que puedes desconectar la cabeza... Contéplate el rostro de suave color verde y siente que está lleno de Vida y de paz... Permítete sonreír con suavidad y relajar todos los músculos de tu cara... de tu mandíbula...
- ✚ La sangre alimenta ahora tus hombros y tus brazos... Cuando los atraviesa los descarga de su cansancio habitual... Llega hasta las manos... Descubre cómo se visten de verde... hasta las yemas de los dedos... Y siente cómo se cargan de Vida y se relajan... Déjate espacio para descubrir que no hay tensiones... ni en los hombros, ni en los codos, ni en las manos...

- ✚ Poco a poco, el interior de tu abdomen se relaja y se transforma... Órgano a órgano... Se llena de Vida y de paz... Y se transforman en un suave color verde...
- ✚ Prosigue hacia abajo, hacia las extremidades inferiores... Desciende lentamente y ve soltando los nudos de tus piernas, los bloqueos de tus articulaciones... Llega hasta tus pies; despréndete del cansancio habitual... Todo gracias al contacto con la Vida que les aporta la sangre... Y ahora todo tu cuerpo está del mismo color del aire que respiras... de un suave color verde... sereno y cálido... ¡estás lleno de vida! Puedes mirarte todo tú, entero, todo tu cuerpo... Descubre cómo te sientes...
- ✚ Ahora acompaña el camino de vuelta... Tu cuerpo recupera su color, pero mantiene la sensación de serenidad y vigor... Primero las piernas... tu abdomen... tus brazos... tu cabeza... tu corazón... los pulmones... la garganta y la nariz... Siente el último soplo de aire verde que sale de ti por la nariz.
- ✚ Ahora, todo tú te contemplas tal como estás, pero lleno de Vida... No tengas prisas y mantente en el sentimiento de paz y de fuerza...
- ✚ Cuando sientas que has acabado, respira fuertemente varias veces... Nota cómo tu cuerpo sale de la relajación... y mueve suavemente los pies y las manos... Levanta las rodillas un poco más, apoyando las plantas de los pies en el suelo... Gira con lentitud el cuello... Abre los ojos... No tengas prisa en levantarte...
- ✚ A lo mejor quieres anotar algo en tu cuaderno antes de volver a tus ocupaciones cotidianas.

(Si crees que te vas a distraer recordando todo este proceso, es aconsejable grabar el guión en audio teniendo cuidado en dejar espacios en los puntos suspensivos y poderlo escuchar para dejarnos guiar. Según tu propia experiencia comprueba si necesitas o puedes escuchar una música de relajación)

