

Métodos De Respiración

Van desde el mero acto de tomar conciencia de la respiración hasta ejercicios concretos de ritmos respiratorios para lograr una cadencia regular que facilite la vivencia del estado de relajación.

RELAJACIÓN RESPIRACION

Te preparas para relajarte, tomas conciencia de como te encuentras en este momento , y a partir de este instante diriges tu atención a la respiración, observa como respiras, sin modificar para nada tu respiración..... simplemente observa como respiras, cada vez que inspiras entra un aire azul..... relajante..... cada vez que expiras sale un aire rojo..... y con el se va toda la tensión.

Tomo aire..... echo aire..... y la tensión se va. La tensión parece abandonar mi cuerpo conforme tomo conciencia de mi respiración.....tranquila.... en calma. Y así continúo, tomo aire la calma entra..... echo aire la tensión se va.....

Con cada respiración el oxígeno llega a todas y cada una de las células de mi cuerpo, y me lleno de energía.

Dirige tu atención a la espalda, a partir de este instante siente como si respiraras desde ella, tomas aire y este entra por la espalda.....es como si toda tu espalda se hubiera transformado en un aspirador de aire, un aire fresco..... relajante..... Lleno de energía y vitalidad..... el aire parece provenir de allí, es como si inspiraras por la espalda, echas el aire por la nariz, tomas el aire como si procediera de la espalda y echas el aire por la nariz..... un aire de color azul relajante.....relajante..... muy relajante.....

Toda la columna vertebral descansa, siento el peso de la espalda, y se relaja..... más y más relajada..... más y más descansada.....

El aire azul fluye y se distribuye por todo mi cuerpo, una sensación de calma..... de paz.....se difunde por todo mi cuerpo.

Centra toda tu atención en las piernas, a partir de este instante es como si el aire entrara por los pies ascendiera por las rodillas y los muslos.....alcanzando los pulmones.

Un aire azul..... de una pureza cristalina te alcanza ascendiendo desde los pies, las piernas son como tubos por los que asciende el aire que respiras..... y se llenan de azul..... un azul cristalino.....puro.....vital..... relajante.

Puedo sentir como parece que las piernas se vuelven ligeras, el aire recorre mis piernas y mi circulación mejora, mis piernas se liberan de toda tensión y se vuelven ligeras..... muy ligeras y muy relajadas....muy descansadas.....una sensación placentera de ligereza....de calma de paz me invade..... con cada respiración más tranquilo.... más relajado.... más descansado.

Una sensación de sosiego me envuelve conforme prosigo sintiendo como el aire entra y sale con calma, con tranquilidad..... hay una sensación de serenidad que me invade y disfruto con ella..... el pensamiento tranquilo..... el cuerpo sereno descansando..... mis emociones en equilibrio, es un placer experimentar el alivio que da el sosiego, la energía que me da la respiración, el descanso que siento a través de la relajación muscular.

Tomo conciencia de cómo me encuentro en este instante y.....

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

