

Onda De Relajación

Tumbado o sentado con los ojos cerrados..... presta atención a la respiración durante unos instantes..... deja que se produzca una sensación de calma y a partir de ese momento presta atención a la ubicación de tu cuerpo en el espacio en que te encuentras,

toma conciencia de tu cuerpo..... de tu respiración..... de la sensación de volumen..... de la sensación de peso..... vas a dejar que en tu cuerpo se produzca una suave onda de tensión, de forma progresiva vas a tensar desde la cabeza hasta los pies..... tensas dulcemente la musculatura de tu cabeza.... la tensión pasa ahora al cuello.... al mismo tiempo la cabeza se relaja..... la tensión pasa al pecho y a los brazos..... al mismo tiempo el cuello se relaja.... la tensión pasa al abdomen..... al mismo tiempo el pecho y los brazos se relajan..... la tensión pasa a la cadera..... al mismo tiempo el abdomen se relaja..... la tensión pasa a los muslos..... al mismo tiempo la cadera se relaja..... la tensión pasa a las pantorrillas y pies..... y ahora se relajan.....

ha recorrido tu cuerpo una onda de tensión, que ha sido seguida de una onda de relajación. Ahora con los ojos cerrados y sintiendo tu respiración deja que este oleaje prosiga pero ahora sin la tensión previa, hay un oleaje de relajación que asciende como la marea desde los pies a las rodillas..... desde las rodillas a las caderas..... de las caderas al abdomen..... del abdomen al tronco y brazos..... del tronco y brazos al cuello..... del cuello a la cabeza, deja que este oleaje, se repita de arriba abajo, y desde los pies a la cabeza..... visualiza un oleaje azul..... las ondas de color azul relajante recorren tu cuerpo de la cabeza a los pies..... de los pies a la cabeza....., deja que este mar interior te proporcione un masaje relajante..... arriba..... abajo..... permite que se mantenga esta sensación y siente como el oleaje te relaja más y más.

Toma conciencia de la sensación corporal que percibes en este instante y prepárate para abandonar conscientemente el ejercicio, a partir de este instante comienzas a abrir y cerrar las manos, flexionas y extiendes los brazos, tomas aire con más intensidad y abres los ojos, conservando por unos instantes la sensación de calma, de relax que el ejercicio de relajación te proporciona.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net