

## Relajación Azul

Colócate en una posición cómoda, si puedes..... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte.....cierra los ojos.....y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vas a visualizarte tumbado y vas a pintar la superficie de tu cuerpo con un aerógrafo, ese instrumento que utilizan los dibujantes para pintar zonas amplias del mismo color, parecido a un aerosol que pulveriza pintura . Va a ser una sensación muy relajante.

Primero dedica unos instantes a percibir tu cuerpo, déjalo permanecer inmóvil, cuanto más quieto esté mayor será la relajación que obtengas..... siente tu respiración tranquila....en calma, muy tranquila ..... muy relajada .....con cada respiración más y más relajado..... más y más descansado.

Toma conciencia de los lugares en que apoya tu cuerpo sobre la colchoneta: siente el apoyo y el peso de la cabeza ..... siente los apoyos y el peso del brazo derecho .....siente donde hace contacto tu columna vertebral, siente el peso de la espalda ..... el contacto de las escápulas ..... siente el apoyo de los glúteos y su peso, .....siente el peso de la pierna derecha y sus apoyos.....siente el peso de la pierna izquierda y los puntos de apoyo, siente la presión..... siente el peso del brazo izquierdo y los puntos en que apoya en la colchoneta.

Siente tu respiración tranquila....en calma, muy tranquila ..... muy relajada .....con cada respiración más y más relajado..... más y más descansado.

Y de nuevo:

Toma conciencia de los lugares en que apoya tu cuerpo sobre la colchoneta: siente el apoyo y el peso de la cabeza ..... siente los apoyos y el peso del brazo derecho .....siente donde hace contacto tu columna vertebral, siente el peso de la espalda ..... el contacto de las escápulas ..... siente el apoyo de los glúteos y su peso, .....siente el peso de la pierna derecha y sus apoyos.....siente el peso de la pierna izquierda y los puntos de apoyo, siente la presión..... siente el peso del brazo izquierdo y los puntos en que apoya en la colchoneta.

Te sientes relajado, muy tranquilo. A partir de este instante vas a visualizar como el aerógrafo esparce una pintura cálida y azul a lo largo de todo tu brazo derecho, no mancha, es relajante .....y caliente..... arriba y abajo ..... una pasada tras otra el brazo de vuelve del color azul que a ti más te gusta..... y conforme el azul aparece mi brazo se relaja más y más, el brazo parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta.....el azul me relaja .....visualizo el azul. Ahora vas a visualizar como el aerógrafo esparce una pintura cálida y azul a lo largo de todo tu brazo izquierdo, no mancha, es relajante .....y caliente..... arriba y abajo ..... una pasada tras otra el brazo de vuelve del color azul que a ti más te gusta..... y conforme el azul aparece mi brazo se relaja más y más, el brazo parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta.....el azul me relaja .....visualizo el azul.

Siente tu respiración tranquila....en calma, muy tranquila ..... muy relajada .....con cada respiración más y más relajado..... más y más descansado.

A partir de este instante vas a visualizar como el aerógrafo esparce una pintura cálida y azul a lo largo de toda tu pierna derecha, no mancha, es relajante .....y caliente..... arriba y abajo ..... una pasada tras otra la pierna se vuelve del color azul que a ti más te gusta..... y conforme el azul aparece mi pierna se relaja más y más, la pierna parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta.....el azul me relaja .....visualizo el azul. Ahora vas a visualizar como el aerógrafo esparce una pintura cálida y azul a lo largo de toda tu pierna izquierda, no mancha, es relajante .....y caliente..... arriba y abajo ..... una pasada tras otra la pierna se vuelve del

color azul que a ti más te gusta..... y conforme el azul aparece mi pierna se relaja más y más, la pierna parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta.....el azul me relaja .....visualizo el azul.

Siente tu respiración tranquila....en calma, muy tranquila ..... muy relajada .....con cada respiración más y más relajado..... más y más descansado.

Brazos y piernas.....azul....relax....azul.....relax....., tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad.....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.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net