

Relajación Circular

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.

Toma conciencia de tu postura.....percibe tu cuerpo...en este instante, vive el presente, sumérgete en el ahora.....percibe conscientemente el lugar en que te encuentras.....y tu orientación es este espacio.

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración.....no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración....sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno, respiras en calma.

Visualiza tu cuerpo, haz un recorrido desde los pies a la cabeza e identifica los puntos de tensión con zonas de color rojo, y las zonas relajadas de color azul.....recorre la cabeza.....el cuello....los hombros.....

Los brazos..... el tronco.....la cadera.....las piernas.

Ahora cada vez que tomo aire.....entra azul, un aire azul relajante, vital, lleno de energía.....cada vez que hecho aire se va la tensión.....se marcha el rojo, entra azul.....se marcha rojo, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más , más relajado.....más descansado.

Observo este ritmo esencial de tomar aire.....echar aire...mientras me relajo.....me relajo.....me estoy relajando, con cada respiración más y mas relajado.....más y más descansado.

Al mismo tiempo que observo mi respiración tomo conciencia de mis brazos y me repito mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos.....mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos.....y muy relajados, muy descansados.....

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....

Al mismo tiempo que observo mi respiración tomo conciencia de mis piernas y me repito mis piernas están flojas..... mis piernas están flojas..... mis piernas están flojas mis piernas están flojas..... y muy relajadas, muy descansadas.....

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Vamos a ir realizando un ejercicio circular, vas a ir tomando mas y mas conciencia de las zonas de tu cuerpo que vas escuchando:siente tu cabeza.....con toda tu atención.....su peso, su volumen..... relax..... cabezarelax

Siente todo tu brazo derecho.....desde el hombro....hasta la manocon toda tu atención su peso, su volumenrelax brazo derechorelaxrelax.

Siente toda tu pierna derechadesde la cadera al piecon toda tu atenciónsu peso, su volumenrelax pierna derecharelaxrelax.

Siente toda tu pierna izquierdadesde la cadera al piecon toda tu atenciónsu peso, su volumenrelax
pierna izquierdarelaxrelax.

Siente todo tu brazo izquierdo.....desde el hombro....hasta la manocon toda tu atención su peso, su
volumenrelax brazo izquierdorelaxrelax.

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me
abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Y continuo: cabeza brazo derecho pierna derecha pierna izquierdabrazo izquierdo
cabeza..... brazo derecho pierna derecha pierna izquierdabrazo izquierdo

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me
abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Siente todo tu brazo derecho.....desde el hombro....hasta la manocon toda tu atención su peso,
su volumenrelax brazo derechorelaxrelax.

Siente toda tu pierna derechadesde la cadera al piecon toda tu atenciónsu peso, su volumenrelax
pierna derecharelaxrelax.

Siente toda tu pierna izquierdadesde la cadera al piecon toda tu atenciónsu peso, su volumenrelax
pierna izquierdarelaxrelax.

Siente todo tu brazo izquierdo.....desde el hombro....hasta la manocon toda tu atención su peso, su
volumenrelax brazo izquierdorelaxrelax.

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me
abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Y continuo: cabeza brazo derecho pierna derecha pierna izquierdabrazo izquierdo
cabeza..... brazo derecho pierna derecha pierna izquierdabrazo izquierdo

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me
abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Tomo conciencia de este estado de relajación, me siento aquí, descansando relajado, muy relajado,
observo este estado de conciencia tranquilo, en calma, en que mi pensamiento, mi cuerpo y mis emociones están en
paz, en armonía, se que puedo volver a el , cuando lo desee.....podré volver a un estado de conciencia tranquilo,
en calma relajante.

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.