

Relajación De La Espalda

El presente ejercicio tiene por objetivo que aprendas a relajar la musculatura de la espalda, al mismo tiempo te permitirá ser capaz de observar las situaciones que te producen tensión..... para que las evites en lo posible y con práctica desarrolles tu atención y llegues a ser capaz de inhibir el automatismo de tensión.

Colócate en una posición cómoda disponte a relajarte..... comienzas prestando atención a tu respiración..... observándola sin modificarla en absoluto..... siente el aire refrescando tus fosas nasales cuando inspiras..... siente como las calienta cuando expulsas el aire..... observa tu propia y personal forma de respirar..... con toda tu atención..... sin esfuerzo..... no la modifiques en absoluto..... observa con toda tu atención..... sin esfuerzo..... no la modifiques en absoluto..... observa con toda tu atención y siente como te relajas más y más.....

Para ser capaz de relajarte has de sentir, para ser capaz de inhibir el automatismo de tensión has de poder hacerlo al principio. Observa tu cuerpo en este instante y siente las pequeñas modificaciones en tu tono muscular antes y después del ejercicio.....

Observa tus piernas..... siéntelas completamente..... dirige tu atención exclusivamente a la pierna derecha..... desde los dedos al muslo.... observa su peso..... como se afloja.... como se relaja más y más.... siéntelo sin esfuerzo.....

Ahora la pierna izquierda..... siéntela completamente.... desde los dedos al muslo.... observa su peso..... como se afloja..... como se relaja más y más..... siéntelo sin esfuerzo.

Dirige toda tu atención a la cadera..... siente su peso..... la presión sobre los glúteos..... dedica unos momentos a percibir intensamente, sin esfuerzo, las sensaciones que vienen de la zona de tu cadera.....

Siente toda tu espalda.... completamente..... visualiza tu columna vertebral..... e imagina una luz azul, hermosa y cálida que asciende lentamente llenando de luz y de calor cada vértebra..... relajando cada pequeño músculo..... expandiendo la sensación de relax conforme alcanza a cada músculo..... pequeño o grande que se encuentra próximo a la zona iluminada, relajada, cada vez más y más suelta.....

Visualizas la luz azul ascender lentamente..... siente como te relaja más y más....., la espalda más relajada.... más suelta.... más descansada....

Atentamente, sin esfuerzo, permite que la luz azul y el calor llenen toda tu espalda..... toda la columna, desde su base hasta la cabeza.....observa la sensación de relax..... de calma.....

Mantén constantemente una parte de tu atención en la espalda..... y al mismo tiempo atiende a tus brazos también.....

Siente tu brazo derecho desde los brazos al hombro..... como se afloja..... como se relaja..... más y más, siéntelo sin esfuerzo.....

Siente tu brazo izquierdo, desde los dedos al hombro..... como se afloja.....como se relaja.... más y más, siéntelo sin esfuerzo.....

Siente como puedes prestar atención al mismo tiempo a tu espalda, a tus brazos.... a tus piernas..... a tu cadera.... a la cadera y a la cabeza....., une todas las sensaciones de relax, de calma, sin esfuerzo y observa las sensaciones de tranquilidad, de relax en las que te encuentras.....

Dedica unos instantes a observar esta calma.....

Siente como se ha modificado el tono muscular respecto al funcionamiento ordinario en tu vida, presta atención a las sensaciones que día a día vienen del exterior, intenta observarlas, en especial aquellas que percibes que te producen tensión, poco a poco la relajación impedirá que te afecten negativamente, pero sobre todo siente, dedica tiempo a sentir que efecto tienen sobre tu tensión muscular las acciones normales de cada día.

Siente de nuevo tu respiración tranquila..... en calma.... relajada..... con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... siente tu respiración sin modificarla en absoluto.....

Dentro de unos instantes contaremos hasta tres, al llegar a tres abrirás y cerrarás las manos, tomaras aire con más intensidad y abrirás los ojos, conservando todos lo beneficios que te proporciona el presente ejercicio de relajación.

Contamos lentamente, uno, dos, tres, abres y cierras las manos, tomas aire con más intensidad, y abres los ojos, conservando en tu interior todos los efectos positivos que te proporciona la presente relajación de la espalda.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net