

Relajación Reposo

Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, con los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y una disposición interior a relajarte, te dispones a descansar, a aflojar toda la musculatura.

Toma conciencia de que a lo largo del día le pides a tus músculos esfuerzos continuos, en la vida cotidiana, en el deporte, en ocasiones cuando llega la noche es posible percibir un cierto cansancio que debería quedar eliminado tras descansar por la noche..... en numerosas ocasiones no ocurre así y comenzamos un nuevo día con el cansancio acumulado de anteriores jornadas..... este ejercicio de relajación es para que descanses y te levantes con toda tu energía y vitalidad renovadas cada día.....

Siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., no hagas nada, solo siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al echo de respirar, observa con calma tu respiración tranquila..... en calma....., a partir de este instante vas a ir pidiendo a diversos grupos musculares de tu cuerpo que se aflojen.....

Son muchas las tensiones que se acumulan a lo largo de un día de trabajo, vamos a comprobar como cuando a nuestro cuerpo le pedimos reposo también accede a ello presto a descansar y recuperarse.....

Siente tu cabeza, el volumen, su peso, los lugares en que apoya y en los que percibes la presión, los puntos de la piel de la cabeza en que el peso trasmite su carga, siente el peso..... la cabeza esta llena de músculos que se van a aflojar, no hago nada..... ningún esfuerzo, simplemente me repito: aflojo la musculatura de mi cabeza..... todos los músculos bajo el cuero cabelludo se aflojan, se relajan.....descansan.

La piel del cuero cabelludo se relaja..... los músculos bajo la piel se relajan..... más y más. La tensión es ruido muscular..... me pido un silencio muscular en toda la zona del cuero cabelludo..... silencio..... silencio y la musculatura se afloja..... se relaja.

Siento la frente, la percibo con claridad..... es una zona donde se acumula tensión bajo su piel..... silencio..... silencio muscular..... la piel de la frente parece estirarse, relajarse más y más conforme se estira, se estira..... y se relaja, se estira..... y se relaja, los músculo de la frente se aflojan, se sueltan, se llenan de energía, de vitalidad.....recorro con mi atención toda la musculatura del rostro..... las cejas.....silencio..... silencio muscular..... relax..... descanso. los ojos reposando, descansados, les pido a la musculatura que los mueve silencio..... silencio muscular..... relax..... relax.

La piel de los pómulos se estira..... la musculatura se relaja..... La piel de los pómulos se estira..... la musculatura se relaja.

El labio superior..... silencio..... silencio muscular, se afloja..... se relaja..... más y más....., el labio inferior..... silencio..... silencio muscular, se afloja..... se relaja..... más y más....., toda la cabeza..... todo el rostro..... silencio..... silencio muscular..... relax..... relax.

Siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., no hagas nada, solo siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al echo de respirar, observa con calma tu respiración tranquila..... en calma.....

Permito que este silencio se extienda al cuello..... silencio muscular..... cuello relax..... cuello relax..... silencio muscular..... cuello relax..... cuello relax.....

Los hombros y los brazos.....silencio..... silencio muscular..... relax..... relax..... los hombros y los brazos.....silencio..... silencio muscular..... relax..... relax.....

Recorro la musculatura de la espalda, desde la base del cuello a los glúteos..... relax..... relax, escápulas..... relax..... relax..... . Zona dorsal..... relax..... relax..... silencio..... silencio..... silencio..... silencio. Zona lumbar..... relax..... relax..... silencio..... silencio.....

Conforme la musculatura de la espalda se relaja la columna vertebral se afloja, cada espacio intervertebral recupera su elasticidad, y la columna vertebral recupera dulcemente toda su movilidad.

Siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., no hagas nada, solo siente tu respiración..... tranquila..... en calma....., permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al echo de respirar, observa con calma tu respiración tranquila..... en calma.....

Siento las caderas..... que se aflojan..... las piernas entran en un silencio muscular..... los muslos relax..... relax..... la articulación de las rodillas..... relax..... relax..... los gemelos relax..... relax..... los pies relax..... relax..... siento las caderas..... que se aflojan..... las piernas entran en un silencio muscular..... los muslos relax..... relax..... las rodillas..... relax..... relax..... los gemelos relax..... relax..... los pies relax..... relax.....

Siento todo mi cuerpo muy relajado, muy descansado, siento un descanso muy intenso, mi cuerpo se recupera..... se llena de energía..... de vitalidad..... cada vez más y más relajado..... más y más descansado. Mi cuerpo pesado y relajado parece hundirse en la colchoneta como si esta fuera de plastelina, muy relajado muy descansado.

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