

Relajación Sensitiva

Es un ejercicio de relajación en la que los músculos se van a relajar, sin tensión previa y sin realizar sugestión alguna en relación a calor, peso, etc. Es un ejercicio interesante para personas que ya tengan experiencia previa en relajación. Requiere prolongar el tiempo aplicado a sentir las zonas de tensión, dedico tanto tiempo a sentir como a aflojar.

Tumbado cómodamente en una colchoneta cierro los ojos. Concentramos la atención en la cabeza , siento los músculos del cuero cabelludo, observo si hay tensión en ellos, si es así percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma.

Concentramos la atención en el rostro y en el cuello, siento los músculos, sin prisa....., observo si hay tensión en ellos, si es así percibo la tensión, tomo constancia clara de ella, siento la tensión..... y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma y se instaure en el rostro..... en el cuello.

Concentro la atención en los brazos, siento la musculatura, siento la tensión residual, percibo claramente las zonas en que queda tensión..... percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por ella misma.

Concentro toda mi atención en las piernas, las recorro y siento la tensión que hay en ellas, siento con claridad las zonas que hay tensión..... percibo la tensión..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por si misma, y la tensión se va disolviendo. Se deshace.

Concentro mi atención y lentamente recorro la musculatura del tronco y de la espalda, percibo cualquier sensación de tensión, observo las zonas que están tensas..... con claridad, y luego doy la orden de aflojar, no me preocupo de cómo esto sucede, me pido aflojar..... y algo se afloja, se relaja, visualizo como la tensión abandona los músculos, y estos se aflojan, dejo que la relajación muscular suceda por si misma, relajo la musculatura y la tensión se va disolviendo, la tensión se va, me abandona.

Observo por unos instante mi cuerpo libre de tensión y me preparo para abandonar el ejercicio.

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 sensitiva.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net