

## Sesión relajación

Vamos a comenzar por buscar una postura cómoda, sin tensión,... tómate un tiempo en encontrar esa postura en que tu cuerpo se va a sentir bien... Colocaremos ambas manos sobre el abdomen y cerraremos los ojos.

Vamos a respirar lenta y profundamente.

Comienza a aflojar los todos músculos de tu cuerpo,... sintiendo el peso de tus manos y tus pies. Siente como todas las tensiones y preocupaciones se marchan con ese peso.

Ahora centra tu atención en la respiración,... inspira profundamente por la nariz, sintiendo como se hincha tu vientre... y expira lentamente, sintiendo como se va deshinchando. Siente como el aire entra y sale de tu cuerpo,... como tus manos suben y bajan apoyadas en tu vientre,...

Continúa respirando tranquila y profundamente. En este momento solo existe tu respiración... el simple hecho de centrar la atención en ella va a relajarte. Siente como vas dejando atrás todas las tensiones del día... como van saliendo, con cada respiración...

Siente tu cuerpo cada vez más relajado,... cómodo,..., tranquilo y descansado. Siente como el aire entra por tu nariz, retenlo unos segundos y expúlsalo lentamente, alarga la espiración tanto como puedas... notando cada vez más relajación... más tranquilidad.

Con cada inspiración te llenas de energía... con cada espiración alejas más y más los problemas, las preocupaciones.

Respira profundamente,... mantén el aire unos segundos... y expira muy lentamente. Concentra tu atención en la sensación placentera que recorre todo tu cuerpo.

Con cada inspiración siente la quietud y tranquilidad que te rodea... con cada espiración... siente la conexión entre tu mente y tu cuerpo... cada vez más relajado.

Con cada inspiración te sientes capaz de afrontar cualquier obstáculo... con cada espiración te sientes en paz contigo mismo.

Tus manos están completamente relajadas,... siente su calor subiendo y bajando... al compás de tu respiración. Este calor te protege de todo lo malo,... de las preocupaciones,... las tensiones,... siente como las aleja.

Con cada inspiración te sientes llena de alegría y entusiasmo, con cada espiración sientes tu fuerza,... te sientes capaz,... seguro.

Date cuenta como respirar de esta manera te hace sentir lleno de paz y calma. Esta respiración te permite comunicarte contigo mismo, con tu cuerpo.

Continúa respirando,... hinchando tu vientre con cada inspiración y aflojándolo con cada espiración. Concéntrate en esta acción.

Si te vienen pensamientos y obligaciones a la mente, no te preocupes, vuelve a dirigir tu atención a tu respiración y ellos solos se irán. Ahora tu respiración es lo más importante... es tu momento de relajación... dedicado único y exclusivamente a ti.

Escucha tu respiración, escucha la quietud y paz de tu mente... relájate. Repite esa frase en tu interior, cuanto más relajado estoy más soy yo mismo.

Sigue respirando de esta manera el tiempo que desees y cuando termines siente lo renovada y clara que está tu mente. Cuando lo desees pues abrir poco a poco los ojos, sintiendo tu cuerpo y mente completamente relajados.

### **Relajación progresiva de Jacobson**

Tómate unos minutos para relajarte y respirar, vamos a respirar lenta y profundamente.

Cuando estés relajado y listo para empezar, centra tu atención en tu pie derecho. Tómate un momento para observar cómo lo sientes.

Poco a poco ve tensando los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén esta tensión unos segundos, mientras cuentas mentalmente hasta 10.

A continuación relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda suelto y sin fuerzas.

Permanece en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.

Cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo. Tensa los dedos de tu pie izquierdo mientras cuentas mentalmente hasta diez. Mantén esa tensión unos segundos y a continuación, suéltela, relaja tu pie mientras centras tu atención en él. Siente tu pie izquierdo completamente relajado, sin tensión.

Continúa moviendo tu atención por tu cuerpo, céntrate ahora en tu muslo derecho. Tensa el músculo y mantén esa tensión durante unos segundos. Respira lenta y profundamente mientras te relajas, libera toda la tensión de tu muslo y centra tu atención en esa sensación de relajación.

Continúa recorriendo tu cuerpo, tu abdomen, espalda, cuello y cara, mientras contraes y relajas cada uno de sus músculos.