

Relajación de pies a cabeza

Después de tensar y relajar cada parte de tu cuerpo, te sentirás más liviano(a) y menos estresado(a).

1. Ponte en una posición cómoda; puedes sentarte o acostarte.
2. Cierra los ojos si prefieres.
3. Acomódate en el lugar en el que te encuentras. Respira profundamente varias veces. Siente como la silla o el piso soportan el peso de tu cuerpo. Observa los ruidos, sensaciones y olores y simplemente déjalos pasar.
4. Comenzando en la coronilla de tu cabeza, escanea suavemente cada parte de tu cuerpo y enfócate en relajar tu cuerpo.
5. Una vez que llegues a los dedos de tus pies, descansa por un momento.
6. Ahora estira los dedos de los pies - apúntalos hacia arriba y sostenlos de 3 a 5 segundos. Relájalos. Respira profundamente y repítelo por otros 3 a 5 segundos.
7. Ahora contrae todos los músculos desde tus pies hasta la cintura. Tensa las pantorrillas, el área alrededor de tus rodillas, tus muslos y tu asiento. Mantén tus músculos tensos de 3 a 5 segundos, relájate, respira y repite.
8. Ahora haz lo mismo con tu estómago. Contrae el vientre lo más que puedas y sostenlo de 3 a 5 segundos. Ahora relájate, respira y repite.
9. Dirige tu atención al pecho y la espalda. Aprieta y tensa los músculos, sostenlos de 3 a 5 segundos y suelta con una respiración profunda. Repite esta secuencia.
10. Levanta los hombros, sostenlos por 3 a 5 segundos y luego relájate y respira. Repite.
11. Dirige tu atención a los brazos. Contrae los bíceps y antebrazos y sostenlos de 3 a 5 segundos. Luego relájate, respira profundamente y repite.
12. Ahora dirígete a tus manos. Apriétalas como puños, sostenlas por 3 a 5 segundos, relájate y respira. Repite.
13. Ahora, contrae tu cuello girando la cabeza hacia la derecha lo más posible sin ninguna molestia y sosteniéndola de 3 a 5 segundos. Luego relájate y respira. Repite esto una vez más en cada lado.
14. Finalmente, arruga y contrae tu cara entera. A medida que te relajas deja que la mandíbula se relaje, que el área alrededor de tus ojos se suavice y que tus cejas se levanten.
15. Con toda calma, vuelve tu atención a la respiración. Siente el peso de tu cuerpo en tu espacio. Cuando te sientas listo(a), parpadea lentamente y abre los ojos.

Ahora que has tensado y relajado cada parte de tu cuerpo, has un escaneo rápido. ¿Cómo te sientes? ¿Hay lugares de tu cuerpo que quisieras tensar y relajar nuevamente para relajarte un poco más? Adelante, ¡hazlo!

Cuando estés listo(a), abre los ojos y comienza a moverte lentamente. ¡Goza la sensación de calma que esta actividad te traerá!

