

## RELAJACIÓN

Busca un lugar tranquilo. donde no temas ser interrumpido...

Siéntate en una silla, ni alta. ni baja...

Tu cabeza, tu cuello y tu tronco deben estar rectos. pero no rígidos... Evita toda tensión. todo afán excesivo de quererlo hacer bien... Todo debe fluir fácilmente. Deja reposar tus manos sobre tus rodillas.... o sobre tus piernas.

Si quieres. deja que tu mano izquierda abierta, descanse sobre tu mano derecha, también abierta..., y ambas. hacia abajo..., descansando sobre la parte superior de tus muslos.



Hazte consciente de algo que está enfrente de ti a la altura de tus ojos; míralo conscientemente..., pero como si tú fueras un espejo donde se refleja claramente..., sin juicios.

Ahora cierras tus ojos y diriges tu mirada hacia el interior...

Baja un poco más la mirada, tu conciencia, hacia un punto interior. Inspira lentamente..., sin forzar. Siéntete con los pulmones llenos...

Al espirar, por la nariz. aflojas los hombros...

Repite de nuevo: inspiras. por la nariz sin forzar...

Retienes el aire un par de segundos.... y espiras aflojándote en los hombros, dejándote caer en la vertical de ti mismo hacia ese punto interior a la altura de tu vientre.

Debes permanecer siempre consciente.... desarrollando un estado de apertura.... dejando que suceda...

Tú solamente "deja" que todo recupere su 'tensión' normal.

Ahora, toma conciencia de tu pierna derecha . . .

No "pienses" en ella, siéntela...

Tu pie derecho. dile que descanse sobre el suelo... No lo muevas...

Dejas todo el cuerpo quieto...

Ahora llevas la atención a tu tobillo derecho: la pantorrilla..., la rodilla..., el muslo derecho,... toma

conciencia de toda tu pierna derecha...

Aflójala déjala que se abra por dentro...

Tú mantén sólo el contacto.

Se va relajando. abriendo. cada vez está más pesada..., más pesada...

Notas un pequeño hormigueo, muy agradable..., una sensación de calor que recorre toda tu pierna derecha. Ahora toma conciencia tu pierna izquierda.

El pie izquierdo se va relajando..., relajando...

Afloja ahora el tobillo..., la pantorrilla..., la rodilla izquierda..., el muslo izquierdo...

Hasta la altura de la cadera.

Toda la pierna izquierda la sientes relajada..., pesada..., con un suave calor que quizás puedes sentir en diversas partes de tu pierna.

Toma conciencia de tus dos piernas: relajadas.... flojas..., abiertas.

Cada vez más y más pesadas... Miras con una atención relajada..., como si llevaras en tus manos una linterna encendida e iluminaras cada ángulo, cada rincón de una habitación oscura.

Tus dos piernas están flojas..., pesadas.... como huecas por dentro. Ahora deja que esta serenidad se vaya extendiendo a tu bajo vientre, y en la región de la pelvis: relaja la boca del estómago..., relaja el pecho y deja que el diafragma baje.

Lleva tu atención al hombro derecho: suéltalo.

Con demasiada frecuencia los hombros están tensos, como si estuvieras llevando un peso.

Suéltalo..., deja que se afloje todo tu brazo derecho..., el codo... el antebrazo...

Ahora afloja tu muñeca derecha..., relaja tu mano derecha..., la palma de la mano..., cada dedo...

Toma conciencia de todo tu brazo derecho flojo..., pesado....

Lleno de sensaciones agradables. Ahora suelta tu hombro izquierdo..., más.

Vas dejando que tu brazo izquierdo caiga pesadamente... hasta la punta de los dedos...

Mantén una conciencia difusa: no estas dormido/a, estás bien despierto/a.

Te estás situando, cada vez más, dentro de ti. . . , y desde ahí miras cómo tus piernas, brazos y tronco se van adentrando en una sensación de paz, de quietud y reposo...

Manténte en esta conciencia unos segundos en esta conciencia pasiva...

No haces nada: solo eres consciente de tu cuerpo en reposo... Sitúate mas y más en esta consciencia relajada..., difusa...

Todo cuanto eres va quedando en una justa tensión.

Será la actitud que favorezca todas tus posibilidades, la integración de todo cuanto eres.... de todas tus energías.

Pasa ahora a tu cara: deja que tu cara exprese toda la paz que vas recibiendo. Relaja la mandíbula inferior: aflójala...

Los labios permanecen suavemente cerrados...

Los dientes que dan sueltos...

Relajas la lengua dentro de la cavidad bucal.. .

Quizás notes como fluye la saliva. . .

Es un efecto de la relajación, que al mismo tiempo la hace más profunda.

Ahora tu garganta se va aflojando también, como hueca por dentro. ..

Mantén unos segundos la conciencia de toda tu boca y garganta relajadas .., flojas.

Ahora aflojas tu nuca: toma conciencia de la parte superior de tu espalda..., de la parte posterior de tu cabeza...

Suéltalo todo a un tiempo: tu nuca se va relajando..., abriendo... La irrigación de tu cerebro se hace más

fácil. más fluida.

Suelta tu frente: hasta las sienes. . .

Mantén el contacto con esta zona. . . , aflójala. . .

Todo se va soltando, aflojando, más y más.

Ahora los ojos: relaja los párpados.... suavízalos..

Los globos de los ojos...

Tu garganta y tus ojos tienden a seguir el pensamiento y se tensan constantemente...

Afloja ahora tus ojos. como si retuvieras tu mirada. sin querer "mirar" a través de tus párpados cerrados.

Ahora concéntrate en un punto central de tu cerebro: deja que, a partir de ese punto interior, todo tu cerebro se relaje..., se abra... Poco a poco irás aprendiendo a soltar desde dentro...

Observa como tu cerebro se va agrandando..., relajando...

Estás plenamente consciente, pero en descanso..., cada vez más dueño de si mismo/a.

Hazte consciente de todo tu cuerpo en reposo: las piernas..., el tronco..., los brazos..., el cuello..., la cara..., tu cerebro...

Todavía te puedes relajar más y más...

Deja que suceda...

Tienes conciencia total de ti mismo/a..., relajado/a.... abierto/a a todas las posibilidades. Manténte en esta actitud unos segundos: situado/a en esta paz..., en la armonía de ti mismo/a...

Todo lo que tienes que hacer es "soltar"..., soltar... estar quieto/a..., descansar confiadamente en el ser que está en ti...

Abriéndote a una nueva dimensión insospechada... Ahora hazte sólo consciente de la paz y de la armonía..., a la fuerza que se va haciendo presente...

Ahora estás concentrado, llenando todo el espacio que tú eres... Dejando que el Ser se haga presente en ti... Afloja toda tensión.

No se trata sólo de liberarte de tensiones musculares... abandona también toda tensión afectiva: el misterio de Dios se está haciendo presente, mira en tu propio ser...

Deja que todo cuanto eres sea... Abrete sobre ti mismo/a... siente como el Espíritu de Dios esta junto a tí... te acaricia..., te envuelve...

Observa de nuevo tu respiración: toma conciencia de cómo respiras... Deja que tu diafragma se relaje...

Respira con calma... Al espirar puedes relajar tus piernas más y más... Espira... Suelta..., suelta tus piernas.... tus brazos..., tu tronco... y espalda..., tu cara... Espira de nuevo: a un tiempo vas relajando todo cuanto eres..., todo cuanto eres... Dentro de ti hay una fuerza oculta que no utilizas sino en parte muy pequeña... Conserva el sosiego y la calma...

No te inquietes si durante algún tiempo es un sosiego vacío... Espera, como quien mira al fondo de un pozo esperando la subida del agua... Tener sólo un poco de calma es un gran paso hacia adelante.

Observa de nuevo tu respiración: déjate llevar por este mar casi en calma... Observa tu cuerpo en reposo ahora eres paz.... apertura..., conciencia... Adéntrate cada vez más en ese espacio que se va ensanchando...

Tú no hagas nada. . . , solamente aceptas el Ser que se hace presente cada vez más... Manténte en calma todo el tiempo que quieras. Cuando quieras terminar el ejercicio, mantén los ojos cerrados hasta el final. . .

Piensa que te vas a recuperar. . . Inspiras varias veces, aumentando la inspiración... Mueve tus manos..., tus pies..., y abre tus ojos. Manténte en un estado interior que no dependa de las circunstancias.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/relajacion](http://www.ciudadredonda.org/articulo/relajacion)