

TÉCNICA

de

RELAJACIÓN

(texto para escuchar sentado, ojos cerrados)



del libro: "Autoliberación" L.A. Ammann
www.ayudaentreculturas.org
Telf.: 606.09.66.82

LECCIONES 1, 2 y 3

RELAX EXTERNO, INTERNO y MENTAL

Vamos a aprender la forma de relajar al cuerpo.

¿Qué puntos tienes ahora en tensión?

Observa tu cuerpo y descubre esos puntos tensos. ¿Tal vez el cuello, los músculos faciales, los hombros, algunos músculos del pecho, o del vientre?

Para aflojar esos puntos de permanente tensión, debes primero, observarlos.

Observa tu pecho, observa tu vientre, observa tu nuca, observa también tus hombros, y allí donde encuentres tensión muscular, no intentes aflojarla, sino, aumentala. Es decir, tensa más aún los músculos que están tensos.

Pon más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre. Allí donde encuentres tensión, aumentala muy fuerte y pasados unos segundos, suelta de repente la tensión. Prueba una, dos, tres veces. Tensa al máximo los puntos tensos y en un breve tiempo, suéltalos rápidamente.

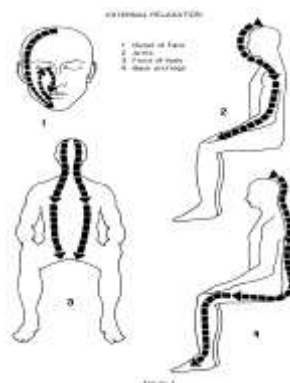
Esta es la forma de relajar los músculos más tensos, los tensas al máximo y luego, en uno o dos segundos, sueltas la tensión rápidamente.

...

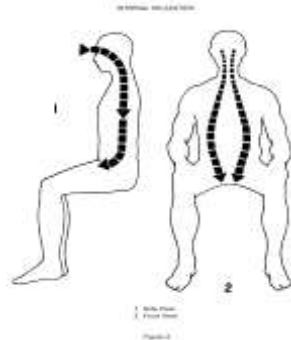
Comienza a sentir tu cabeza, el cuero cabelludo, los músculos de la cara, la mandíbula. Luego, vas sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de la nariz, la comisura de los labios, las dos mejillas, y bajas, mentalmente, por los dos lados del cuello a la vez.

Te vas fijando en los dos hombros; después, poco a poco, vas descendiendo por los brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelve a tu cabeza, el cuero cabelludo, los músculos de la cara, la mandíbula. Luego, vas sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de la nariz, la comisura de los labios, las dos mejillas. Ahora bajas por delante del cuerpo, por los dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, vas bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llegas al bajo vientre y ahí donde termina el tronco del cuerpo, ahí debes dejar todo completamente bien relajado.



Ahora retrocedes de nuevo. Subes a tu cabeza mentalmente y comienzas a bajar por la nuca. Ahora vas bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente, al mismo tiempo. Desciendes por dos líneas de la espalda, por los omóplatos hacia abajo, cubriendo toda la espalda, llegando a las partes últimas del cuerpo. Sigues por tus dos piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.



Nuevamente tomas tu cabeza como referencia. Ahora sientes los ojos, sientes fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora estás sintiendo tus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Vas experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relajándolos totalmente.

Ahora "caes" hacia dentro de la cabeza... te dejas deslizar al interior y vas relajando completamente. Sigues como cayendo por un tubo hacia los pulmones, vas sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los vas relajando. Luego sigues bajando internamente por el abdomen, relajando todas las tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por el bajo vientre en profundidad, hasta la terminación del tronco, dejando todo en perfecto relax.



Siente nuevamente tu cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo. Comienza a "sentir" el cerebro por dentro. Siente el cerebro como si estuviera "tenso". Ve aflojando esa tensión hacia adentro del cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación. Concéntrate. Ve bajando la tensión, como si la parte superior del cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable. Siempre bajando, bajando hacia el centro del cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodónoso, más suave, más tibio.