

Relajación: El Bosque y el Mar



- Colócate en una posición cómoda. Si puedes..... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte... Cierra los ojos... y siente tu respiración, tranquila, en calma.
- Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación.
- A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración... no la modifiques en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.
- Observa tu respiración... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.
- Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes

añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización sugerida.

- Vas a comenzar visualizando un prado verde... del color verde que más te gusta. Visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano.... Observas la hierba verde, los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... Extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles... Es relajante, ... muy relajante.
- El sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre si creando un espacio tridimensional de color verde... Es hermoso y lo disfrutas... Respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque. Me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más...
- Escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante. Escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo más y más.... Me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración...

- Observa tu respiración... Sin modificarla. Toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.
- A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada. Es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo... Me gusta esta playa... La visualizo. Miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.
- Visualizo toda la playa, el mar azul, la arena dorada... Me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... La energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda... Es relajante, es muy agradable, es una sensación deliciosa...
- El mar azul, el cielo azul sin nubes, el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... El calor en mi espalda... El sol incide sobre mis brazos y los calienta al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta, relajándose más y más. El sol calienta mi pecho y mis piernas, mi piernas que se

hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...

- Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo.... Bajo este cielo azul precioso escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... Percibo el olor salobre del mar azul... Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado, más relajado.
- Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad...
- Me preparo para abandonar el ejercicio conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta... Contamos lentamente 1... 2... 3... Abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos. Tomo aire con más intensidad realizando una respiración profunda y abro los ojos conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Francisco Barrios Marco

Fisioterapeuta

Especialista en Técnicas de Relajación