

Marzo2020

# GUÍA DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN



[www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n A.  
AD500 ANDORRA LA VELLA  
T. 813 300

## ¿Qué es la RELAJACIÓN?

1. **Nivel óptimo de relajación y activación:** Los términos de relajación y activación son dos estados del organismo opuestos, puesto que si estamos relajados no podemos estar al mismo tiempo muy activados. Se trata de un eje relajación-activación:



A lo largo del día nuestro organismo va acomodándose a diferentes estados. Entrar en el mundo de las técnicas de relajación no quiere decir ir medio dormidos por la vida, sino que consiste en aplicar **técnicas para restablecer nuestro bienestar** pasando de niveles de activación inapropiados (por ejemplo, el estrés) a otros más apropiados. Por ejemplo, frente a una reunión/entrevista/examen podemos realizar una visualización con pensamientos positivos para calmarnos y sentir más seguridad; frente al insomnio, podemos practicar una relajación profunda; antes de preparar-separa una competición deportiva o hacer un concierto, tenemos que conseguir el nivel óptimo activándonos, recurriendo a efectuar movimientos corporales acompañados de música que desbloqueen las tensiones y al mismo tiempo nos mantengan activados.

**2. Niveles de conciencia durante los estados de relajación y activación:** Mientras tenemos un grado de activación determinado también estamos en un nivel de conciencia determinado, cuando estamos dormidos nos sumergimos en la inconsciencia y cuando estamos trabajando nos mantenemos conscientes. **El estado de relajación es un estado natural que se encuentra entre la inconsciencia y hacerse consciente** (lo podemos denominar semiconsciente), en el que el cuerpo está muy relajado pero la mente muy receptiva. El estado semiconsciente nos ayuda a procesar la información de forma menos racional y más comprensiva, dejamos de juzgarnos y atendemos a nuestras emociones. Nos acercamos más a nosotros mismos.

**3. Relación de la relajación con los hemisferios cerebrales:** El estado de relajación afecta directamente al funcionamiento de nuestro cerebro, el cual se compone por dos partes diferentes, denominadas hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. Cada parte desarrolla unas funciones específicas del pensamiento, opuestas, pero a la vez complementarias.

a. **Hemisferio cerebral izquierdo:** pensamiento lógico y racional.

b. **Hemisferio cerebral derecho:** pensamiento creativo y general.

Practicando la relajación hacemos trabajar el hemisferio cerebral derecho, habitualmente menos utilizado, y compensamos el trabajo realizado mayoritariamente con el izquierdo. Aprendemos a procesar la información de una forma más global que analítica, más flexible y menos rígida, más creativa e intuitiva.



4. **Los estados emocionales asociados a la relajación:** La calma y la tranquilidad son estados emocionales que pretendemos recuperar después de un día cargado de prisas y preocupaciones. Si nuestra vida se llena de ira, miedo, angustia, tristeza, podemos caer en el estrés o la depresión. Todos tenemos las emociones como expresión de nuestro estado anímico, pero si las reprimimos, tanto negativas como positivas, nos puede aumentar la ansiedad y el estrés. Tenemos que **empezar a adquirir conciencia de las emociones y aprender a comprenderlas y expresarlas**. El estado de relajación facilita el contacto con las emociones reprimidas y ayuda a su liberación: identificándolas, expresándolas y manifestándolas. El autoconocimiento de nuestras emociones y nuestro estado anímico se consiguen gracias a la atención interna que obtenemos con la relajación.

5. **Estrés y relajación:** El estrés es un fenómeno fisiológico normal que consiste en la respuesta que tenemos en frente a estímulos que percibimos como amenazantes. El estrés negativo o distrés, se da cuando el organismo no es capaz de dar respuesta a las demandas del entorno o adaptarse a una situación. Esto provoca una sintomatología que altera el funcionamiento del aparato digestivo, respiratorio, circulatorio, de la musculatura y de la piel. La práctica de la relajación puede ayudar a reparar esta situación, disminuyendo la tasa cardíaca y la presión sanguínea, declinación de la tensión muscular y de la sudoración, relajando el sistema digestivo, entre otros.



## BENEFICIOS de la RELAJACIÓN

1. **Bienestar emocional y creatividad:** Practicar relajación de forma regular cambia muchos aspectos psicológicos y emocionales de la persona y, a la vez, repercute en el bienestar general, mejorándolo.  
Conseguimos expresar más espontáneamente las emociones, aumenta la escucha interna disponiendo de más espacios de soledad, disfrutar de la vida no por los objetivos sino por todo lo que vayamos consiguiendo a lo largo del proceso, minimizar los problemas, aprender a poner en práctica soluciones creativas y nos alejamos de las preocupaciones.

Hay más facilidad por la convivencia familiar y social. Preferimos “ser” que “tener”. Todo unido hace sentir a la persona con **más optimismo, tener más pensamientos positivos, reflejar buen humor y diversión y disfrutar de las pequeñas cosas.**

2. **Auto límites personales y motivación:** A veces nos imponemos una serie de límites y motivaciones para vivir. Es como si nos pusiéramos un límite imaginario que dictara donde podemos llegar y no fuéramos capaces de llegar más allá. **La relajación puede ser útil para ampliar y superar nuestros límites personales, puesto que nos abrimos a vivir nuevas experiencias, iniciar nuevos proyectos y ampliamos fronteras.**



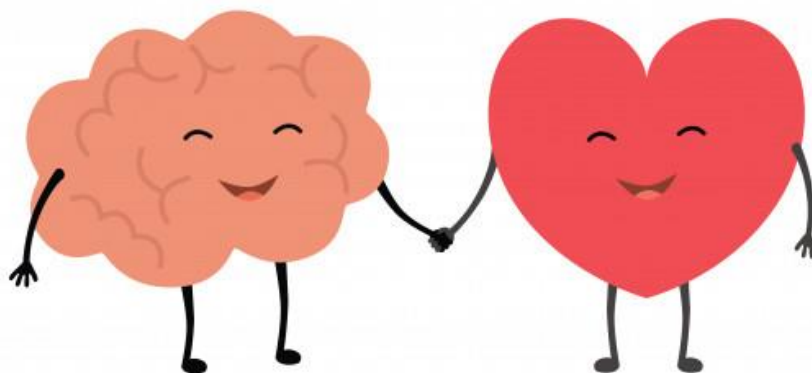
El convencimiento de que puedo romper los límites suele iniciarse con cuatro cuestiones:

- 1) *¿Qué es lo que quiero hacer?*
- 2) *¿Qué pasos tengo que hacer para empezar?*
- 3) *¿Qué opiniones internas o externas me pueden estar limitando?*
- 4) ***¡Empiezo!***

El último punto es el más importante: se tiene que empezar las cosas para trascender un auto límite, puesto que solo con la motivación no llevamos a cabo nuestros proyectos. Se tiene que empezar y concederse un margen de error. Sin errores no aprendemos y si no nos arriesgamos, nos paralizamos.



3. **Autoestima y asertividad:** La autoestima se refiere al sentimiento de valía personal. El primer paso para fomentar la **autoestima es aceptarse y apreciarse**. La asertividad se refiere a defender los propios derechos y expresar nuestra opinión sin herir a nuestro entorno. Las personas asertivas tienen autoconfianza, autoafirmación, auto aceptación y son realistas con ellas mismas. **Con la relajación aprendemos a escuchar y aceptar nuestra respiración, a tomar conciencia del presente, y a comunicarnos de una forma más eficaz.**
4. **Comunicación interpersonal:** Mejorar la comunicación es esencial para conseguir unas relaciones interpersonales fluidas, enriquecedoras y gratificantes. Necesitamos vivir en contacto e intercambio constante con los otros.





5. **Cambio de la percepción de tiempo:** Hay que “parar” el ritmo frenético y estresado que llevamos y darse tiempo para un mismo. Resulta necesario concienciarse de que nuestra vida transcurre en el presente, en el “aquí y ahora”. **La percepción del tiempo es una variable psicológica subjetiva.** Todos percibimos el tiempo de una forma muy diferente. *Una persona que está muy estresada puede tener la sensación subjetiva de que los días pasan volando y que cada vez dispone de menos tiempo para su ocio o trabajo y así mismo le puede resultar difícil recordar el que comió ayer o en qué lugar dejó el coche del parking del supermercado. En cambio, una persona que tiene una vida con menos obligaciones puede percibir que el tiempo le pasa de forma más lenta, que vive más en el presente y menos en el futuro.*



Parece absurdo, pero nos cuesta mucho estar centrados en una sola actividad. El trabajar en este cambio supone un gran esfuerzo, puesto que tenemos que retomar nuevos hábitos en la forma de hacer las cosas.

6. **Atención y concentración:** Cuando aprendemos a respirar de forma consciente, nos sentimos tranquilos y con energía, somos capaces de desprestigiar los estímulos que nos distraen y **centrarnos en una actividad** que requiere nuestra concentración.



## PRÁCTICA de la RELAJACIÓN

### 1. CONCIENCIA DEL CUERPO:

#### Propósitos:

- Escuchar las diferentes partes del cuerpo, reconociendo la musculatura que está tensa y la que está relajada.
- Disminuir las preocupaciones.
- Aumentar la escucha de nuestras emociones.
- Parar el pensamiento, disfrutar más de las sensaciones y conectarse con el presente.

#### Variables psicológicas relacionadas

- Sensaciones corporales
- Concentración
- Actitud de descubrimiento
- Bienestar emocional

Indicaciones: Dedicación: 10 minutos      Material: esterilla, mantas.

#### Pasos a seguir:

1. La persona se tumba sobre una esterilla y empieza a tomar **conciencia de qué partes del cuerpo están en contacto con el suelo.**
2. Primero centra la atención en los pies e interiormente se pueden ir respondiendo las siguientes preguntas:  
*¿qué zona del pie está en contacto con la esterilla? ¿Está tocando todo el pie o solo una pequeña parte contacta con el suelo? ¿Qué temperatura tiene esta zona respecto a las otras zonas del cuerpo que no están tocando la superficie de contacto?*
3. **Se va identificando y reconociendo cada zona de contacto: pies, piernas, glúteos o abdomen, espalda, brazos y cabeza.**

## 2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

### Propósitos:

- Escuchar las diferentes partes del cuerpo, reconociendo la musculatura que está tensa y la que está relajada.
- Aprender a tensar y relajar los grupos musculares del cuerpo.
- Detectar las sensaciones asociadas a la aparición de la tensión como indicador de que la persona se tiene que relajar.

### Variables psicológicas relacionadas

- Sensaciones corporales
- Concentración
- Bienestar emocional

Indicaciones: Dedicación: 20 minutos Material: esterilla

### Pasos a seguir:

1. Dirige la atención en el brazo derecho, en la mano derecha en particular, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano, y en el antebrazo (durante unos 5 o 8 segundos).
2. Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar donde la tienes secundada. **Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación** (10-15 segundos).
3. Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15 segundos).
4. Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos).
5. **Y así sucesivamente con el resto de los grupos musculares: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas).**

### 3. RESPIRACIÓN ABDOMINAL PROFUNDA

#### Propósitos:

- Aprender a respirar de forma abdominal.
- Diferenciar entre inspiración y expiración.
- Conectar con la respiración.
- Aplicar la respiración en momentos de nerviosismo, preocupaciones y estrés.

#### Variables psicológicas relacionadas

- Concentración interna en la respiración
- Serenidad y tranquilidad
- Bienestar emocional

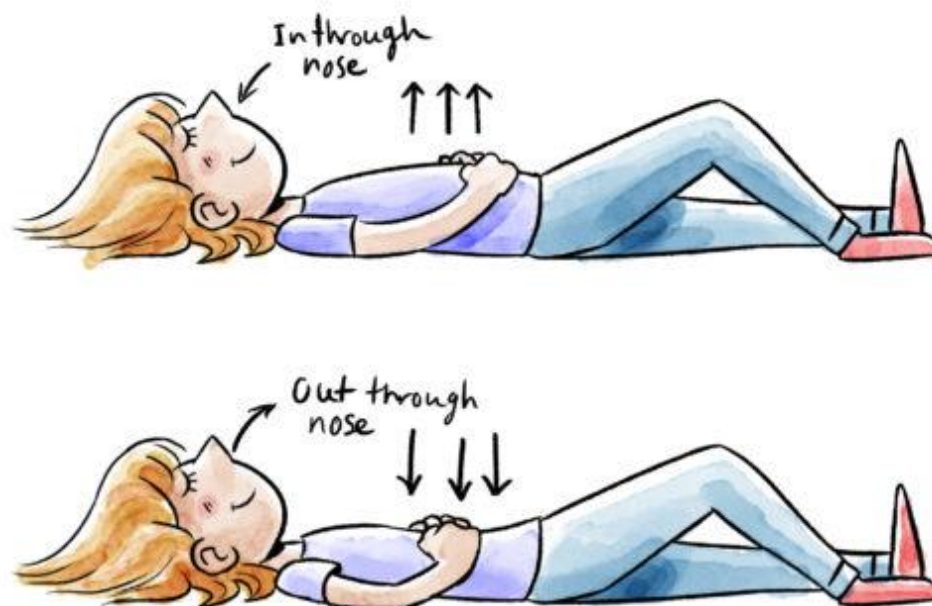
Indicaciones: Dedicación: 15 minutos

Material: esterilla

#### Pasos a seguir:

1. Túmbate panza arriba sobre la esterilla.
2. Procura relajar la espalda y **tener el mayor número de puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo.**
3. **Siente todo tu cuerpo presente y observa, escucha, percibe todo el que te rodea.** Siente qué zona de la sala o habitación estás ocupando.
4. Seguidamente, coloca tus manos en la zona abdominal y déjalas reposando. Tienes que empezar a respirar muy lenta y profundamente, inhalando por la nariz. La inspiración tiene que ser profunda y corta y la expiración más larga. La expiración tiene que ser el doble de la inspiración (3 inspirar, 6 expirar; 4 inspirar, 8 expirar). Realiza todo el ciclo respiratorio de forma pausada y lenta. No te fuerces.
5. **Observa si tus manos se mueven en dirección al techo cuando inspiras y se retraen hacia tu abdomen al expirar.** El periodo de la expiración es el momento de mayor relajación.

6. **Céntrate en el movimiento de bombeo** que realiza tu abdomen mientras respiras profunda y pausadamente. Piensa que todo el aire tiene que ir llenando toda la cavidad abdominal mientras inspiras.
7. Imagínate que tu abdomen es un globo y que tienes que ir rellenándolo con cada inspiración y deshinchándolo con la expiración. Prácticalo unos minutos.
8. A medida que te **centres en la respiración** irás **obteniendo una sensación de bienestar y calma**.
9. Después de unas sesiones de práctica puedes **aplicar la respiración abdominal profunda en una situación que te produzca nerviosismo** (en una reunión, en una entrevista de trabajo o durante un examen).



#### 4. RESPIRACIÓN Y TEMPERATURA DEL AIRE

##### Propósitos:

- Sentir el ciclo respiratorio de forma voluntaria: inspiración/expiración.
- Concienciar la temperatura del aire que respiramos: entrada/frescura - expulsión/calor.
- Producir una respiración relajante.
- Tomar conciencia vital.

##### Variables psicológicas relacionadas

- Concentración en la respiración
- Sensación de la temperatura
- Percepción kinestésica

Indicaciones: Dedicación: 10 minutos

Material: esterilla

##### Pasos a seguir:

1. Siéntate cómodamente en el suelo, apoyado contra la pared o en una butaca donde puedas apoyar la cabeza.
2. Cierra los ojos y **empieza a concentrarte en tu ritmo respiratorio**: *cuenta cuánto tiempo dedicas a la inspiración y cuanto a la expiración; siente qué sensaciones te produce estar concentrado en la respiración; percibe la profundidad de tus inspiraciones; realiza ciclos respiratorios completos centrado la atención en cada fase del proceso: inspiración y expiración.*
3. Una vez familiarizado con tu propia respiración, **concentrado en la entrada de aire fresco por la nariz al inspirar y en la salida del aire caliente durante la expiración**. Coloca los dedos de la mano derecha debajo de los orificios nasales y mantenlos en esta posición a lo largo del ejercicio. Irás produciendo exhalaciones muy suaves, de poca intensidad, pero que serán suficientes para notar el aire caliente sobre la mano. Puedes también notar la intensidad de la salida del flujo de aire suave, su fricción con las paredes nasales al salir de los orificios y como acaricia tu mano.

## 5. PENSAMIENTOS, RESPIRACIONES Y EMOCIONES

### Propósitos:

- Sustituir pensamientos negativos por otros positivos/neutros.
- Ir a compás; la respiración con el pensamiento positivo.
- Conseguir bienestar emocional eliminando sentimientos dolorosos.
- Conseguir el desarrollo de proyectos personales con optimismo.

### Variables psicológicas relacionadas:

- Pensamiento
- Confianza
- Imaginación
- Bienestar emocional

Indicaciones: Dedicación: 10 minutos; entorno tranquilo.

### Pasos a seguir:

1. El procedimiento general consistirá en **auto formular pensamientos de ánimo y aprecio, anclados en el presente**. Al principio nos puede costar creernos los pensamientos positivos que formulamos, sobre todo si estamos acostumbrados a mantener un auto diálogo personal negativo. Es cuestión de ir practicando.
2. Sentarse cómodamente en una butaca de la habitación tranquila o al aire libre con un paisaje silencioso y cálido. Se iniciará un contacto sensorial con el entorno para tomar conciencia de presente: *observa a tu alrededor, mira los colores y formas, siente la temperatura, escucha los ruidos*.
3. Seguidamente, cierra los ojos **y realiza 10 respiraciones profundas, lentas, a nivel abdominal**. Las respiraciones profundas sirven para reafirmar que en el lugar donde se realiza el ejercicio no existen los problemas o preocupaciones que tanto nos angustian; en este entorno solo es real lo que captamos a través de nuestros sentidos y sensaciones: si surgen pensamientos desagradables tenemos que aprender a identificar que en este momento no se corresponden con la realidad presente y no podemos hacer nada para cambiarlos:

ante nosotros no tenemos la fuente de preocupación (persona, situación); en este entorno solo respiramos paz y tranquilidad.

4. **Empezamos a ejecutar el compás de la respiración con los pensamientos y emociones.**
5. **El ejercicio rítmico**, puesto que se va al compás con la respiración, y **cíclico**, puesto que se va repitiendo en cada nuevo ciclo respiratorio.
6. Iremos diciendo mentalmente **pensamientos positivos** en el momento de realizar la **inspiración** respiratoria (por ejemplo: me siento bien, soy capaz de realizar la acción) y sacarme los **pensamientos negativos** al efectuar la **expiración** (por ejemplo: saco la angustia que me afecta, saco el nerviosismo y ansiedad que siento).
7. La formulación de **pensamientos se tiene que hacer siempre en presente**, rectificando las conjugaciones en pasado o futuro.

Pensamientos positivos expresados incorrectamente	Pensamientos positivos expresados correctamente
Seré capaz de hacerlo (tiempo verbal futuro)	Soy capaz de hacerlo (tiempo verbal presente)
No me siento triste (ausencia positiva)	Me siento alegre (sentimiento positivo)
Me esfuerzo en sentir-me mejor(intención)	Estoy tranquilo y relajado (positivo y presente)

8. **Repite 10 veces el ciclo respiratorio acompañado de pensamientos y emociones**



## 6. VISUALITZACIÓ PER RELAXAR

### Propòsits:

- Obtener relajación a través de la visualización.
- Imaginarnos en la naturaleza.

### Variables psicológicas relacionadas

- Imaginación
- Serenidad y tranquilidad
- Confianza y autoestima

Indicaciones: Dedicación: 15 minutos

Material: esterilla o en la bañera

### Pasos para seguir:

1. Túmbate boca arriba en una esterilla (o apoyado a la bañera). **Realiza cinco respiraciones profundas a nivel abdominal.**
2. **Empiezas a visualizar o imaginar** que estás al lado de un lago muy tranquilo (si conoces un paisaje que te resulta más familiar y atractivo, sustitúyelo por el propuesto).
3. Irás experimentando con todos los sentidos a nivel mental
  - *“el paisaje es muy verde, lleno de contrastes...”, “el cielo está muy azul, con alguna pequeña nube...”, “el agua del río está transparente...”.*
  - *“Notas una brisa agradable y suave al andar...”, “la temperatura es ideal, ni frío ni calor...”*
  - *“Olerás los aromas de la naturaleza, la frescura...”*
  - *“Escucharás todos los ruidos que completan este paisaje, como pájaros, las hojas de los árboles...”*
  - *“Anímicamente te sientes muy y muy bien...”, “cada vez te sientes más a gusto...”*

4. **Estarás haciendo la visualización durante 10 minutos.** Tu pensamiento se centrará en asociar calma y serenidad con la montaña.
5. El cabo de 10 minutos te darás la instrucción de **abandonar este pensamiento**, muy lentamente irás imaginando que vuelves a tu espacio de realidad.
6. Date 5 minutos para ir notando los efectos de la relajación a través de la visualización.
7. Después del descanso, toma contacto ocular en la sala en la que te encuentras. Obre los ojos y nota como te sientes. Al levantarte te sentirás recuperado.



## 7. CONCENTRACIÓN EN UNA SOLA ACTIVIDAD

### Propósitos:

- Tomar conciencia de las actividades que hacemos simultáneas a lo largo del día.
- Concentrarse en una sola actividad.
- Estar concentrados y sentirse relajados por el solo hecho de parar.

### Variables psicológicas relacionadas

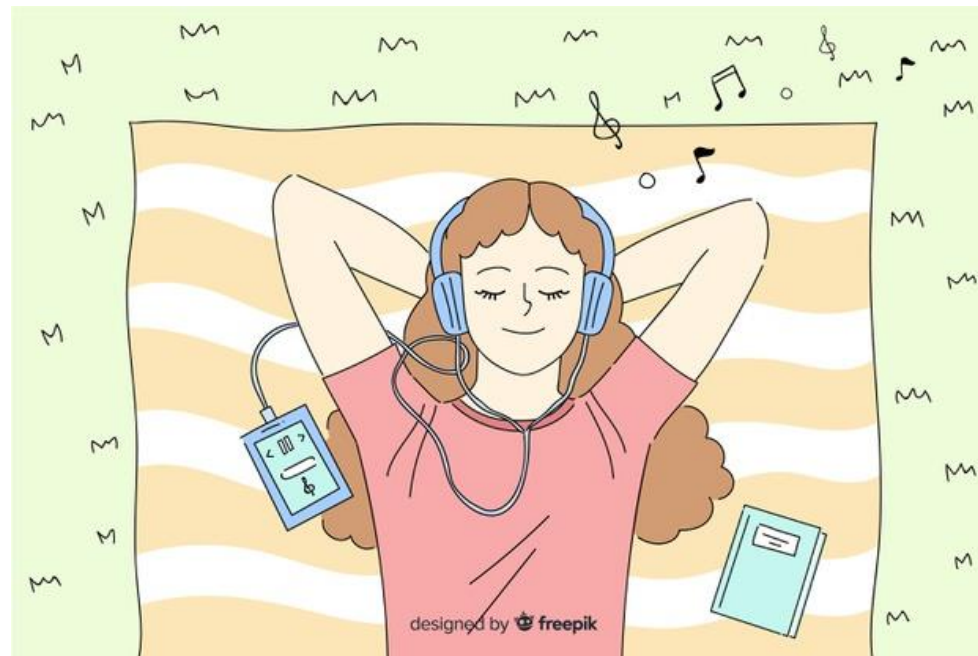
- Concentración
- Bienestar emocional
- Serenidad

Indicaciones: Dedicación: 5-10 minutos; lugar tranquilo

### Pasos a seguir:

1. **Elige una actividad que te resulte agradable y familiar**, como, por ejemplo: escuchar música, dibujar, contemplar el paisaje.
2. Antes de concentrarte en ella intenta detectar **qué otras cosas rivalizan con esta actividad**: *¿estás pendiente de una llamada telefónica? ¿estás cocinando? ¿estás leyendo y escuchando música al mismo tiempo que ayudas a tu hijo a hacer los deberes de la escuela?* Ve analizando como esta forma de hacer va perturbando otras tareas complementarias.
3. **Ahora, una vez analizada la situación, concéntrate en la actividad y empieza a hacerla**. Durante todo el tiempo (5-10 minutos) mantente alerta de las interrupciones que se irán produciendo. La primera vez que te concentres en una única actividad es normal que no funcione por causas externas o personales: una llamada telefónica o, que tienes pensamientos sobre otra cosa. **Ten paciencia y sigue practicando**.

4. **Cuando pierdas la concentración, vuelve a atender la tarea escogida** (por ejemplo, escuchar música) y haz el esfuerzo de mantenerte realizando solo esta única actividad.
5. **Parar no resulta fácil, pero es esencial para recuperar momentos de serenidad.** Tenemos que romper con la idea que no hacer nada es perder el tiempo, no hacer nada significa parar, relajarse y tomarse la vida con más calma. Aprender a estar en el presente, aquí y ahora. Los momentos vividos con la plenitud de conciencia te llenarán más y frenarán tu ritmo acelerado.



## 8. RELAJACIÓN PROFUNDA

### Propósitos:

- Conocer las señales de nuestro cuerpo antes, durante y después de la relajación profunda.
- Relajar profundamente todo el cuerpo.
- Inducir calma y serenidad emocional.

### Variables psicológicas relacionadas

- Consciencia corporal
- Bienestar psicológico
- Atención interna

Indicaciones: Dedicación: 40 minutos      Material: esterilla

### Pasos a seguir:

1. Empezamos la **relajación profunda** tumbándonos hacia arriba. Acomodamos nuestro cuerpo procurando que las lumbares estén lo más próximas al suelo posible.
2. Soltamos la pelvis, aflojamos los hombros y la frente, separamos un poco los labios y dejamos la lengua descansando en el paladar inferior.
3. Seguidamente **observamos todo nuestro cuerpo y sentimos cómo son los contactos de las diferentes zonas corporales con el cuerpo una vez relajado.**
4. **El proceso para entrenar el estado de relajación es muy lento,** pero se debe tener en cuenta que **el proceso para activarse también tendrá que ser igual de lento.** Durante la relajación irás recibiendo unas instrucciones que deberás repetirte mentalmente, pero sin efectuar ningún esfuerzo corporal. Para relajarse profundamente tenemos que ir dejando las tensiones, aflojar la musculatura y conectarnos en nuestro cuerpo.

**Para relajarte profundamente sigue las siguientes instrucciones:**

- a) *Túmbate hacia arriba y ponte cómodo. Cierra los ojos y empieza a respirar tranquila y pausadamente de forma abdominal.*
- b) *Sigue las instrucciones de la relajación sin esfuerzo. Si te vienen pensamientos del trabajo u otros compromisos déjalos pasar...mira de que tratan y déjalos pasar. Ve mandando la instrucción de la relajación a todas las partes del cuerpo que se vayan nombrando. Al finalizar, intentarás relajar tus pensamientos y te mantendrás descansando unos minutos.*
- c) *Recuerda que en el momento de volver a activarte tendrás que dinamizarte poco a poco.*
- d) *Empezamos...Observa mentalmente tus pies y envíate un mensaje de relajación. Relaja más y más tus pies. Siente como los pies se van aflojando más y más. Puedes sentir una sensación de hormigueo o que los pies están más calientes...*
- e) *Ahora concéntrate con las piernas. Imagínate cómo vas soltando la tensión de tus piernas. Éstas cada vez están más pesadas y más en contacto con la esterilla. Relaja más y más tus piernas. Con la imaginación observas como desde la pelvis, pasando por las rodillas, hasta tus pies, las piernas están completamente relajadas...*



- f) *Continuarás ahora concentrándote en tus manos. Afloja más y más la tensión y, con la imaginación, observacomo las manos se relajan y puedes sentir un ligero hormigueo...extiende la relajación a los dos brazos, hasta los hombros. A medida que, mentalmente, le dices a la musculatura que afloje, las manos y los brazos se van relajando más y más. Los sientes pesados, como enganchados a la esterilla...*
- g) *Continúa imaginando la zona abdominal y relaja más y más tu abdomen y tu zona lumbar. Siente cómo después de cada mensaje mental de relajación vas notando cada vez más la agradable sensación de la relajación. Te vas sintiendo más relajado y calmado...*
- h) *Ahora, sigue relajando la cavidad torácica, hasta las clavículas. Repite el mismo proceso de concentración por esta zona. Relaja y afloja la musculatura torácica y por la parte de la espalda afloja las dorsales y las cervicales. Nota como la tensión va cediendo y te sientes cada vez más relajado y tranquilo...*
- i) *Continúa relajando el cuello. Afloja más y más tu cuello, siente como la barbilla se va acercando en dirección al pecho...*
- j) *Ahora, concédete una pausa para observar todo tu cuerpo: desde el cuello hasta los pies, estás en un estado de relajación, muy y muy profundo...*



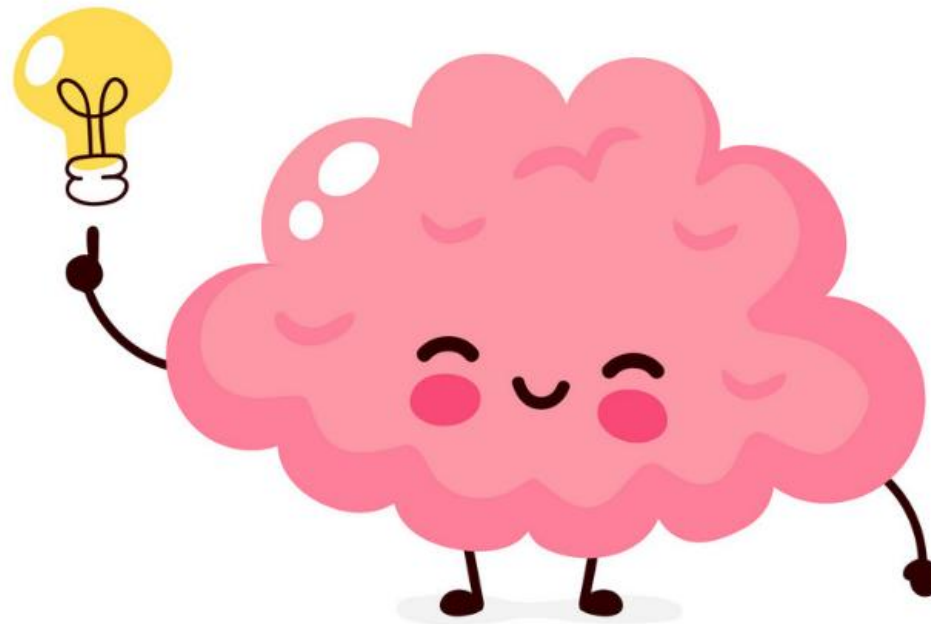


- k) *Te queda relajar la musculatura de la cara y de la cabeza. Mentalmente, envíate instrucciones de aflojar los músculos de la cara (afloja labios, boca y lengua, nariz y fosas nasales, mejillas y pómulos, orejas, ojos, cejas y entrecejo, frente). A medida que te relajas más y más vas sintiendo como un hormigueo o sensación de pesadez agradable...*
- l) *Te sientes muy bien...tranquilo y con calma...sientes la agradable sensación de la relajación...si vuelves a observar de nuevo tu cuerpo con la imaginación verás que estás completamente relajado, como enganchado en el suelo...con imposibilidad de levantarse...*
- m) *Seguidamente, intentarás calmar tu mente. Si viene cualquier pensamiento ajeno en el estado de relajación, observa de qué se trata y déjalo pasar...Concéntrate de nuevo en la agradable sensación de la relajación profunda.*
- n) *Ahora, con todo el cuerpo relajado, concédete unos veinte minutos de descanso y relax. Te sientes muy muy bien y tranquilo. Notas una sensación de serenidad y descanso...relájate más y más y más, y descansa, descansa, descansa...*



**Ahora estarás descansando durante 20 minutos aproximadamente**

5. **Al finalizar, inicia una activación lenta, movilizando pausadamente las extremidades inferiores...; Después las extremidades superiores...; Moviendo de lado a lado lentamente la cabeza, en un sentido y en el otro...; moverás el tronco con gestos amplios.... Te sentirás más activado y podrás pasar de la posición tumbado a sentado, a tu ritmo, pausadamente... Cuando estés más activado podrás pasar a la posición de pie ... Te incorporarás muy despacio.**



## VALORACIÓN del estado de RELAJACIÓN

1. ¿Cómo sientes tu cuerpo?

---



---

2. ¿Te ha generado sensaciones de bienestar? ¿Cuáles?

---



---

3. Señala el nivel de relajación que tienes después de practicar la técnica o ejercicio. El 0 indica relajación total y el 10 indica máxima tensión.

Totalmente relajado		Muy relajado		Bastante relajado		Bastante tenso		Muy tenso	Totalmente tenso	
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

4. ¿Has notado algún dolor en alguna zona? Si tienes dolor es signo de que en esta zona hay mucha tensión.

---



---