

## Guía para...

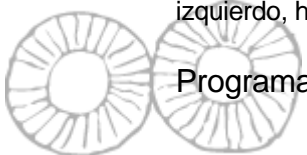
## Anexo 5

**Guía para la relajación muscular progresiva en cinco tiempos (5-10')<sup>1</sup>:** piernas, abdomen-espalda, brazos, hombros-cuello, cara.

Ponte un poco cómodo, lo más cómodo que puedas sentado en tu silla... Cierra los ojos... Respira profundamente... Simplemente sigue mi voz, lo que voy indicando, y notarás cómo te vas relajando... Observa tus **piernas**, desde la cadera hasta la punta de los dedos... Tensa toda la pierna, las dos piernas mientras inspiras... Puedes apretar hacia el suelo... O puedes estirarlas para tensar mejor... Inspira y tensa un poco más... Tensa un poco más... Y relaja... Mientras sueltas el aire despacio... Y sueltas tus piernas totalmente... Déjalas caer... Déjalas sueltas... Siente el peso de tus piernas... Nota la diferencia entre la tensión anterior... Y la relajación que sientes ahora... Dirige ahora tu atención al **tronco**... Al abdomen y a la parte inferior de tu espalda... Arquea la espalda hacia arriba, haz un hueco con la parte inferior de tu espalda, contrae el abdomen hacia adentro... Y siente la tensión en toda la columna y el pecho... Inspira, tensa... Tensa un poco más... Y relaja... Deja que la relajación se extienda, que se extienda por todo el tronco hacia la parte superior de la espalda... Afloja todos los músculos del cuerpo... Mientras sigues cómodo, tranquilo, relajado... Ahora fíjate en tus **brazos**... Vamos a tensar los brazos desde el hombro hasta la punta de los dedos... Aprieta los puños, estira el brazo... Inspira y tensa... Tensa un poco más... Y relaja... Mientras sueltas el aire despacio... Y sueltas tus brazos totalmente... Los dejas caer despacio... Los dejas sueltos... Sin esfuerzo, sin tensión... Siente el peso de tus brazos... Ahora presta atención a los músculos de tu **cuello**... Inspira mientras mueves la cabeza... Mientras hay tensión... Y suelta el aire cuando sueltes la tensión y tu cabeza esté en su posición natural... Inspira y presiona la cabeza hacia atrás suavemente y siente la tensión en el cuello... Espira y suelta... Inspira y gira la cabeza hacia la derecha y siente la tensión... Espira y suelta... Inspira y gira hacia la izquierda y observa la tensión... Espira y suelta... Inspira y presiona la barbilla contra el pecho... Espira y suelta... Deja ahora que tu cabeza vuelva a una posición cómoda... Deja que descanse... Sube ahora los **hombros** hacia arriba tanto como puedas... Inspira y mantén la tensión, sólo un poco más, inspirando, tensando... Y ahora déjalos caer... Mientras, sueltas el aire... Deja que vuelvan a su posición... Inspira y contrae toda la **cara** hacia la nariz, arruga la frente, las cejas, los párpados sobre los ojos, la lengua contra el paladar... Tensa mientras inspiras... Y relaja... Aprieta ahora las mandíbulas, aprieta los dientes, fíjate en la contracción de los músculos, inspirando, inspirando, tensando... Y ahora relaja las mandíbulas... Deja que tus labios se entreabran suavemente y aprecia la relajación que se produce... Ahora presiona la lengua hacia arriba, apriétala contra el paladar, mantén esa tensión mientras inspiras profundamente y... Muy bien... Suelta el aire y deja que tu lengua vuelva a su posición... Más cómoda y relajada... Percibe la relajación de toda tu cara, tu frente y tu cuero cabelludo... Están totalmente relajados... Observa tu cuerpo ahora totalmente relajado... Respira profundamente... Nota cómo cada vez que sueltas el aire, puedes soltar tu cuerpo todavía un poco más... Nota esa agradable sensación de relajación... Disfruta unos segundos más de esa sensación... Dentro de poco abrirás los ojos, pero recuerda que estás haciendo un ejercicio de relajación... Hazlo poco a poco... Mueve las manos y los pies. Poco a poco puedes mover los brazos y las piernas... Y cuando lo desees, puedes abrir los ojos... ¿Cómo te encuentras?

1

<sup>1</sup> Para una relajación más profunda, se pueden distinguir más grupos musculares. Por ejemplo: brazo derecho, brazo izquierdo, abdomen-nalgas, pierna derecha, pierna izquierda, hombros-cuello, cara (10-15 min); o más larga (20-30 min): pie derecho, pierna derecha, pie izquierdo, pierna izquierda, nalgas, abdomen, mano derecha, brazo derecho, mano izquierda, brazo izquierdo, hombros, cara. Cuatro tiempos.



## Guía para...

## Anexo 5

### Guía para la meditación

Vamos a meditar... Para meditar sólo hay una cosa que hacer: estar lo más quieto posible y observar... Aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente obsérvalo... Cierra los ojos... Siéntate lo más recto posible, la espalda recta, no rígida... Imagina que tu columna, todas las vértebras se ponen en la misma línea... Como si apilaras unas monedas y las pusieras rectas... Una sobre otra... Siente cómo creces desde la columna... Como si un hilo tirara de tu nuca hacia el cielo...

Observa tu respiración... Observa qué músculos se mueven cuando respiras... Observa tu cuerpo quieto... Observa los sonidos alrededor... Observa las imágenes detrás de tus párpados... Y observa tu mente... Lo que suele ocurrir es que empiezan a aparecer muchos pensamientos... De cosas que tienes que hacer... De cosas que has hecho antes... O de cosas que piensas sobre el momento presente... Está bien... Ocurra lo que ocurra, simplemente obsérvalo...

Nota tus pies en el suelo... Es como si se extendieran... Somos como árboles... Pero nuestras raíces son invisibles... Se extienden hacia abajo y hacia los lados... Nos conectan con la tierra y con otras personas... Nuestra familia, nuestros amigos... Deja crecer tus raíces... Nota cómo se extienden muy lejos...

Bajamos con las raíces... Subimos con el tronco y las ramas... Siéntete crecer hacia abajo y hacia arriba...

Y en el centro, uniéndolo todo, en nuestro vientre, lleno de fuerza, enlazando el cielo y la tierra... Siente tu vientre como un lugar lleno de energía que se reparte hacia la tierra por las raíces y hacia el cielo por tu tronco y ramas... Cada vez que respiras te llenas de fuerza... Hay un fluir natural... En la respiración... Como las olas que vienen y van... Y tu vientre está en el centro de ese fluir, irradiando fuerza... Cogiendo fuerza... Soltando fuerza...

Ahora me voy a callar por un minuto... Sigue con los ojos cerrados... Sigue respirando... Sigue observando... Intenta no distraerte de tu respiración... Si notas que te has ido, que estás pensando en otra cosa, no te preocupes, simplemente vuelve a concentrarte en tu respiración...

Yo te avisaré cuando haya pasado un minuto... Un minuto en silencio... Quieto... Para que puedas escuchar ese fluir que no se oye... Ver esas raíces que son invisibles... Observa...

