TAREA Nº1. DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

TÍTULO	"Respira"
AUTOR/ES	Mª Esther Galán Villamor
POSICIÓN	Sentado
TIEMPO	15 minutos
LA MÚSICA	https://www.youtube.com/watch?v=caFQIoV9SUU
OBJETIVOS	Ser conscientes de la respiración, y conseguir a través de ella una relajación completa.

Respira
Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que tus manos descansen sobre las piernas. Cuando comiences a oír la música, cierra los ojos y no los abras hasta que dejes de hacerlo. *Relaja los músculos de la cara. Relaja tus ojos y tu frente. Relaja tus sienes y mejillas. Relaja tu boca y tu mandíbula. Relaja toda la cara. Coloca las manos sobre tu vientre. Siente la subida y bajada de tu estómago al respirar. Observa cada inhalación, que entra en tu cuerpo, y cada exhalación a medida que sale de tu cuerpo. Vuelve a colocar las manos sobre las piernas.* *Deja que tu respiración sea suave, completa y fácil. No hagas ningún esfuerzo. Deja que tu cuerpo respire.* *Sigue observando tu respiración, dejando que tu cuerpo se hunda más y más en la relajación. Deja descansar tus brazos. Deja que tu cuerpo se hunda cada vez más en el asiento. Nota el peso que hunde. Deja caer los hombro* *Ahora, lleva tu conciencia a tus pies. Siente las plantas de tos pies y siente tus 10 dedos. Concéntrate en el tacto del zapato. Imagínate que podrías inhalar y exhalar a través de las plantas de tus pies. Imagínate que el aire entra en tu cuerpo a través de las plantas de tus pies, y sale de tu cuerpo de la misma manera. Inhala. Exhala.* *Ahora, se consciente de tus manos. Siente el dorso de las manos, las palmas de tus manos y tus 10 dedos. Concéntrate en la temperatura. Imagínate que podrías inhalar y exhalar a través de las palmas de tus manos. Imagínate el aire que entra en tu cuerpo a través de las palmas de tus manos, y sale de tu cuerpo de la misma manera. Inhala. Exhala.* *Ahora se consciente de tu vientre. Siente como tu vientre sube y baja mientras respiras. Imagínate que podrías inhalar y exhalar a través del ombligo. Imagínate el aire que entra en tu cuerpo a través de tu ombligo y llena tu estómago. Imagínate el aire que sale de tu cuerpo a través de tu ombligo. Inhala. Exhala.* *Ahora, deja que tu mente se relaje más profundamente, por debajo de la conciencia de la respiración. Deja que tu mente se relaje por debajo del nivel de concentración en cualquier cosa, incluyendo la respiración. Deja que tu cuerpo y tu mente fluyan.* *Escucha la música.* *Observa tu respiración. Observa cada inhalación, que entra en tu cuerpo y cada exhalación que sale tu cuerpo. Deja que tu respiración sea suave, completa y fácil. Observa todo tu cuerpo. Observa todo tu cuerpo apoyado en la silla. Observa lo fácil que es estar en tu cuerpo, en este momento. Sintiéndote totalmente relajado, en*

esta postura, y en todas las áreas de tu vida.

Cuando estés listo para empezar a salir de la relajación, mueve suavemente los dedos de manos y pies. Empieza a estirar suavemente tus manos y tus pies. Respira suavemente. Y abre los ojos.