**TAREA 1: RELAJACIÓN.**

Colócate en una posición cómoda, con los brazos y las piernas sueltas, relajadas, soltando el peso de las extremidades. Poco a poco, destensa tu abdomen y tu espalda, que caigan sobre el respaldo de la silla, dejando tu cuerpo libre de toda tensión. Cuando notes que tu cuerpo no sostiene nada, cierra poco a poco los ojos.

Nota cómo es tu respiración. Sólo obsérvala, no la cambies. Nota como entra el aire hacia tu interior, cómo se mantiene, y cómo tu boca y tu nariz lo va expulsando, poco a poco. Siente cómo tus pulmones se vuelven a hinchar… Y a desinflar.

Junto con el aire, tus pensamientos van saliendo, poco a poco, de tu cabeza. Todos tus problemas, tus preocupaciones, tus tareas… Van saliendo hasta vaciar tu mente, dejándola completamente en blanco. Puedes notar ese vacío en tu cabeza, sin nada que la atormente.

Notas como tus pies van deslizándose poco a poco, sin sentir la presión de tus zapatos, como si estuviesen desnudos, sueltos, libres; sensación que recorre tus gemelos hasta tus rodillas y tus muslos, notando cómo se liberan de la tensión, avanzando hacia el torso, ya relajado, el cual se libera, sin soportar ningún peso, sólo moviéndose al compás de tu respiración. Sientes como tu pecho y tu espalda se contagian de este estado de tu cuerpo, en una posición tan cómoda que no nota el peso de tus hombros ni de tu cabeza.

Tu cuello comienza a destensarse, ladeando la cabeza ligeramente hacia atrás, totalmente relajado, sintiendo un vacío sólo llenado con los latidos de tu pecho y con la respiración de tus pulmones, totalmente relajado y despreocupado.

…

Comienza, poco a poco, a mover los dedos de tus pies, lentamente, despertando tus pies, tus piernas, tu torso, tus brazos, tu cuello…

Abres los ojos, aún sin moverte, desperezando tu cuerpo poco a poco, volviendo a la realidad.

José Miguel Peralta Requena.