**Una sesión de relajación Con el método de Jacobson**

1. **Postura:** Colócate tumbado de espaldas en el suelo. Puedes taparte. Pon los brazos a lo largo del cuerpo. Por último, desabróchate el cinturón y botones, para estar lo más cómodo posible.
2. **Método:** inspira profundamente y deja que el aire entre en tus pulmones y espira dejando salir el aire.

Durante la respiración, espira por la boca… e inspira por la nariz. Respira… regularmente, tranquilamente.

Ahora, fíjate en tu mano izquierda. Cierra los dedos para formar un puño y aprieta el puño poco a poco… más fuerte… más fuerte todavía… fíjate en la tensión que se está acumulando en los músculos de tu mano izquierda… nota la rigidez… luego, lentamente… afloja esa tensión… estire lentamente los dedos… siente cómo se relajan los músculos de tu mano izquierda.

Compara tu mano izquierda con tu mano derecha.

Observe las distintas sensaciones. Fíjate en tu mano derecha. Cierre poco a poco los dedos para formar un puño… aprieta el puño muy fuerte, más fuerte… aguanta fuerte… siente también la tensión del brazo… lentamente… afloja la mano derecha… abre los dedos uno a uno… siente cómo se relajan los músculos…

Unos segundos para sentir la relajación… en las dos manos.

A continuación, concéntrate en tu pierna izquierda. Sólo en la pierna izquierda… Estira la punta del pie… hacia el suelo… más lejos todavía… haz toda la fuerza que pueda s con la pierna… con el muslo… siente la fuerza en el pie… en la pierna… la fuerza en el muslo… mantén toda esa fuerza… siente que todo está duro… duro, duro… luego, lentamente… afloja… deja caer el pie… relaja los músculos del muslo… relaja los músculos de la pierna… presta atención a la sensación de relajación del pie… déjelo caer… déjalo blando, blando… siente tu pierna blanda, blanda… el muslo totalmente relajado…Compare la pierna izquierda con la pierna derecha...

Ahora, concentra tu atención en la pierna derecha. Estire la punta del pie hacia el suelo… estírela más lejos todavía… nota cómo va aumentando la fuerza en la pierna derecha … estira aún más el pie… y haz fuerza con el muslo derecho… siente el muslo muy duro… más duro… duro, duro, duro… luego, aflójelo… deje caer el pie… deje de contraer los músculos de la pierna derecha… relaje el muslo… sienta los músculos del pie… libre… sienta su pierna libre… observe la distensión de su pierna derecha… luego, Espira… deje que el aire salga… inspira… deje que el aire entre en tu cuerpo… luego, respira tranquilamente y con normalidad. Presta ahora atención a las nalgas… junta las nalgas, apretándolas con fuerza… las caderas se despegarán un poco del suelo, es normal… siga apretando las nalgas lo más fuerte que pueda… luego, afloja … espire… nota cómo se relajan los músculos de las nalgas… siente también los de la espalda. Ahora, ponga atención en los hombros… encoge los hombros hasta las orejas… tensa los músculos de los hombros… manténlos tensos… siga encogiendo los hombros… e intenta acercarlos el uno al otro… note la tensión que hay en los músculos de los hombros… luego, afloja… deja caer los hombros… siente cómo se relajan los músculos… observe la temperatura a la altura de los hombros… calor o frío… deja que los hombros reposen completamente en el suelo… nota cómo se relajan los músculos… Respira tranquilamente y con normalidad. Ahora, fíjate en los abdominales… mete la tripa… aprieta los músculos abdominales… como si todos estuvieran en el ombligo… aprieta fuerte… hunde el vientre… y afloja… sientae cómo se relajan los músculos abdominales… siente también cómo se relajan suavemente los músculos de la parte baja de la espalda… Siente tu cuerpo blando, blando… fíjate en que los músculos de los brazos están relajados… los músculos de los hombros están relajados… los abdominales están relajados… los músculos de las piernas están relajados… . Presta ahora atención a tu cabeza… apriétala ligeramente contra el suelo… tensa los músculos del cuello y de los hombros… todo se pone rígido… el cuello… la cabeza… la mandíbula… más rígida… luego, afloja… deja que los músculos se aflojen… siente la relajación del cuello… de la cabeza… todo está relajado… Continúa respirando tranquilamente y con normalidad. Nos quedan tres pequeños grupos de músculos por relajar. Los de la frente, los de los ojos y los de la parte inferior del rostro: las mejillas y la mandíbula inferior. Empecemos por la frente… mantén los ojos cerrados… y levanta las cejas lo más alto que pueda… sienta la tensión en los músculos de la frente… levante aún más las cejas… y afloje… siente cómo se relajan los músculos de la frente… todas las líneas que había en tu frente han desaparecido… la frente está relajada… Concentra ahora la atención en los ojos… cierre los ojos y aprieta con fuerza… un poco más fuerte… y afloja… siente la relajación alrededor de los ojos… siente el descanso… A continuación, presta atención a los músculos de la parte inferior del rostro… sonríe con exageración… como si quisiera tocar las orejas con las comisuras de los labios… siente la tensión que hay en las mejillas… siente la tensión de la mandíbula inferior… sonríe… afloja… deja caer la mandíbula… suelta los músculos de las mejillas… el rostro está totalmente distendido, relajado… Ahora vamos a alcanzar un nivel de relajación más profundo. Vas a relajar un poco más los músculos de cada zona del cuerpo… con tan sólo nombrarlos… y observando las sensaciones de relajación… Deja que tu atención se dirija hacia las orejas… nota la relajación de las orejas… sigue relajándolas…siente la relajación de los pies… de las piernas… nota la relajación de los muslos… de las nalgas… todo está libre… nota la distensión de los abdominales… la distensión de los hombros…de la espalda… ahora, siente la relajación de los brazos… la relajación hasta en los dedos… la relajación del cuello… el descanso que hay en tus ojos… siente la liberación, la relajación de los músculos de la frente… tu cuerpo está completamente relajado… … respira normalmente… siente el calor o el frío que hay en tu cuerpo… quizás notas incluso algún hormigueo… deja que el suelo aguante todo el peso de tu cuerpo… déjate ir… Si a tu mente acuden imágenes o ideas, déjalas pasar… y vuelve a poner su atención en la respiración… Ahora, vas a empezar a reanimar tu cuerpo muy lentamente… empieza tocando con el pulgar cada dedo de tu mano izquierda… mueve un poco todos los dedos y la mano izquierda… ahora lleva tu atención hacia la mano derecha… y haga lo mismo… toque suavemente los dedos con el pulgar… mueve tranquilamente el brazo izquierdo… luego el brazo derecho… ahora, concéntrate en las piernas… mueve un poco los dedos del pie izquierdo… luego, los del pie derecho… mueve poco a poco la pierna y el muslo izquierdos… mueve poco a poco la pierna y el muslo derechos… mueve los hombros… el cuello… mueve todo el cuerpo poco a poco… estírate… levanta los brazos por encima de la cabeza… con los pies en punta… abre lentamente los ojos… por último… para levantarte… gira de lado… apóyate sobre las manos y las rodillas… mantén la cabeza agachada… finalmente, levanta la cabeza… bosteza si te apetece…

# C) Música : krining pri

MUSICA CELESTIAL PARA LA SANACION Y MEDITACION, REIKI, RELAX, YOGA (HEALING MUSIC)