**TAREA Nº1.** DISEÑAR UNA RELAJACIÓN.

# -TÍTULO: Relajación con amor.

# -AUTORA: María Romero Ortega.

**-POSICIÓN:** De pie en una colchoneta.

**-MATERIALES:** Colchoneta y dispositivo con música.

**-TIEMPO:** Media hora aproximadamente.

# -MÚSICA: Beethoven - Sonata Claro de Luna.

**-OBJETIVOS:**

* Tomar conciencia de la entrada y salida de aire.
* Conocer la diferencia entre la tensión y la distensión de los principales músculos.
* Mantener la atención corporal durante la ejecución de la relajación.

**-DESARROLLO DE LA SESIÓN DE RELAJACIÓN:**

Cierra los ojos y respira profundamente, llevando el aire hasta la parte baja del abdomen y expulsándolo con suavidad. Cuando sientas que estás preparado y que has dejado fuera de ti los acontecimientos y preocupaciones del día.

Centra tu atención en el contacto de las plantas de los pies contra el suelo… Siente su fortaleza, su sostén… Es la tierra sobre la que caminas, sobre la que te mueves, la que te mantiene para que no caigas y la que te ayuda a ponerte en pie cuando has tropezado… Siéntela… Está ahí para ti… para soportar tu peso…

¡Qué hermoso sería que todas tus preocupaciones, tus dudas, tus incertidumbres pudieran desaparecer a través de las plantas de los pies y dejaran a su paso un rastro de sosiego!… ¡Qué paz sentirías si los miedos que a veces te acobardan pudieran abandonar tu corazón y derramarse sobre esa tierra, diluyéndose con ella!…

Inténtalo… Respira… y siente cómo tu mente se va desprendiendo poco a poco de los pensamientos que te provocan dolor, inquietud, angustia y vacilación… Dirígelos a través de tu cuerpo y empújalos suavemente hacia tus piernas, hacia tus pies…

Respira… Respira y siente cómo la tierra los acoge con cariño para disolverlos y llevarlos lejos de ti… Esa tierra que siempre te apoya y en la que caminas… sobre la que te haces presente en tu vida y en la vida de los demás…

Respira… Respira sintiendo cómo una corriente de energía limpia, pura y llena de vida, emerge desde la tierra, penetra en ti a través de tus pies y alcanza tu mente… Ahora la sientes un poco más serena… como si alguien hubiera podido apartar de un manotazo las nubes negras que la cargaban… Esta sensación te provoca una cálida sonrisa… Acógela y regocíjate sin dejar de sentir ese arraigo con la tierra… esa unión que puedes sentir siempre, en cualquier lugar… en cualquier momento…y que te hace firme y presente en este instante… Gózala y emociónate con ella…

Haz que tu atención viaje ahora hacia tu pecho, donde a veces albergas tristeza, ansiedad, angustia… donde a veces el dolor se anuda fuertemente y te impide respirar… En este momento, estás en un lugar seguro donde nada te amenaza… La corriente de vida que ha ascendido desde la tierra a través de tus piernas, de tus raíces… te hace sentir seguro y libre de peligros…

Respira y siente esa certeza de que estás a salvo, de que nada puede herirte o dañarte… Lleva tus manos hasta tu corazón… imagina que puedes acunarlo y dirigirle palabras de tranquilidad y cariño… Toma contacto con él… háblale y escucha lo que tiene que decirte…

Tu corazón te dice que te ama… que te ama incondicionalmente… que, hagas lo que hagas, él te ama… Te ama y comprende que a veces te dejes abatir por el miedo, inundar por la cólera y el odio, enfermar por el rencor y el resentimiento, envenenarte a causa de la envidia… Te ama… te ama a pesar de todo… porque sabe que esas sombras también forman parte de ti… y cuando las reconoces y eres capaz de superarlas con la ayuda del amor… te siente aún más bello y perfecto de lo que ya eres… Porque, lo creas o no… tú eres un ser perfecto y lleno de amor…

Respira… Respira con tu corazón y siente como su perdón… *tu* perdón… te alivia y te aligera las cargas que hasta entonces sentías que llevabas a tus espaldas…

Continúa escuchando… Te dice que te ama… que siempre te ha amado y que siempre te amará… que ni la soledad más intensa y dolorosa será tal porque él va a estar a tu lado… aliviándote y confortándote con el bálsamo de su amor…

Aunque a menudo no le prestes atención o te niegues a escucharlo él siempre ha estado y siempre estará… En ese gesto de ternura hacia alguien… en ese acto de compasión… en ese momento de felicidad cotidiana… él siempre está… Y nunca podrás encontrarte lo suficientemente solo porque siempre te tendrá a ti… Y tú eres un ser inmenso y lleno de luz, de paz y de amor…

Él está contigo, formando parte de quien eres en realidad… fuera de lo que los demás quieren o te dicen que seas… Ese que estás escuchando ahora mismo…*ese*…es tu Yo auténtico… el que te dice que te ama… que te perdona… que admite tus equivocaciones y tus errores… que te aprueba tal y como eres, en tu total y honesta desnudez… El que sabe a ciencia cierta que eres especial y grandioso, bello y perfecto… tan repleto de amor y de generosidad que estás deseoso de dar… Ese eres tú… Ese… eres tú *realmente*…

Respira… y disfruta de este momento de auténtico descubrimiento y contacto contigo mismo… Ahora sientes que *eres* aceptación, felicidad y amor… Y percibes de nuevo el poder de esa tierra bajo tus pies… esa que nunca desaparece, esa que nunca te falla… esa que siempre te acompaña aunque jamás te hubieras dado cuenta de ello… De nuevo, presta atención a cómo su fuerza penetra por las plantas de tus pies y asciende por tus piernas, atraviesa la parte baja de tu vientre, alcanza tu plexo solar e inunda el centro de tu pecho…

Tu corazón se anega de ese cuidado, de esa seguridad, de ese arraigo… Desde ahí se expande hacia tus manos, hacia tu cabeza… y esa fuerza tira de ti hacia arriba, hacia el cielo, convirtiéndote en un ser enorme y poderoso… Casi puedes verte desde fuera… eres como un árbol lleno de vigor, de energía y de deseos de vivir… Déjate sentir… y conforme lo vayas deseando… abre manos y brazos ofreciendo tu corazón al mundo con confianza y entrega…

Permite que tu pecho se expanda dispuesto a acoger con tranquilidad y serenidad todo lo que esté por venir… Sabes que tienes… que *eres*… todo lo que necesitas…Y desde ahí, desde ese reconocimiento, desde ese equilibrio… eres capaz de entregarte con sinceridad y honestidad a quien tú elijas…Tú decides hasta dónde deseas mostrarte, hasta dónde deseas abrirte…

Respira… Mantén tus palmas hacia arriba y revélate dispuesto a recibir todos los dones que la vida está deseando regalarte… Sientes que desde tus brazos, ahora convertidos en ramas, brota el amor en todas las direcciones, impregnándolo todo a tu alrededor… Eres el Árbol de la Vida… Todo tú eres un ser repleto de luz y de paz…

Sientes que tienes el apoyo de todo el Universo y eso te hace estar deseoso de disfrutar de todo lo nuevo que ahora se abre ante ti…

Respira… y disfruta de esta sensación el tiempo que desees… Cuando te sientas preparado… abre muy despacio los ojos y contempla el mundo con una nueva mirada… con la mirada de la plenitud y del amor de tu corazón.