**Maribel Calvo Domínguez.**

**Meditación –Relajación**

Por difícil que parezca encontrar el tiempo para una práctica de relajación diaria, es necesario y hay muchas razones para hacerlo. La más importante es que te sentirás mejor. Con sólo 10 minutos de descanso con los ojos cerrados, se puede transformar un problema, calmar unos nervios hechos pedazos y aliviar sensaciones de fatiga. Pero también hay otros beneficios. Con una práctica constante de relajación, llevarás lo mejor de ti a lo largo de tu día a día.

 Haz esta práctica en un lugar cerrado, tranquilo en silencio con poca luz, limpio y cálido.

Tiéndete de espaldas en una superficie firme, de preferencia el suelo, apoya tu cabeza y cuello sobre una almohada delgada, pon un almohadón bajo tus rodillas si tienes dolor o sensibilidad en la zona lumbar.

Separa tus pies entre 30 y 45 cm, ajustando la distancia hasta que las articulaciones de tu cadera se relajen. Lleva tus omóplatos hacia abajo, lejos de tus orejas y deslízalos hacia el centro de tu columna hasta que sientas que descansan planos sobre el piso. Deja que el peso de la parte superior de tu cuerpo descanse en tus omóplatos.. Luego suelta los brazos hacia tus costados, como a 20 o 25 cm. de tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.

Cuando estés listo, cierra tus ojos. Lleva tu cabeza de un lado al otro un par de veces, gradualmente deja que descanse derecha y en el centro, apoyada por la almohada bajo tu cuello.

Ahora toma un momento para recorrer tu cuerpo mentalmente, ajustándolo para que esté lo más cómodo posible. Si hay algo de tu ropa o de tu almohada que te esté molestando, no lo ignores. Esos pequeños detalles pueden distraerte. Cuando alguna parte de tu cuerpo está pidiendo atención, no se puede relajar y continúa interrumpiendo al sistema nervioso central.

Ahora lleva tu atención hacia la respiración. Inhala por la nariz y date cuenta de la respiración llenando tus pulmones. Tu abdomen se levanta. Sin pausas, empieza a exhalar, continúa respirando por tu nariz y permite que el abdomen caiga naturalmente cuando el aire sale de tus pulmones. Relájate y permite que el ritmo natural de la respiración continúe mientras la inhalación y la exhalación fluyen una hacia la otra sin esfuerzo.

Pronto empezarás a sentir una suave calidez en la parte posterior de tu cuerpo, que descansa sobre el piso. Permite que esa sensación viaje a la parte delantera de tu cuerpo. Suaviza tu cara, la parte de enfrente de tu cuello y garganta, el pecho, la parte superior de tus hombros y toda la extensión de tus brazos hasta la punta de los dedos. Relaja tus costillas y el área del corazón. El abdomen se suaviza con el subir y bajar de tu respiración. La parte superior de tus muslos se suaviza y tu atención relajada fluye hacia abajo hasta la punta de los dedos de tus pies. Ahora tráela de regreso hasta tu coronilla.

Conforme los músculos se relajan, los impulsos nerviosos que viajan por ellos disminuyen y el cerebro se tranquiliza. Un mensaje de relajación se distribuye a todo lo largo del sistema nervioso y gradualmente se liberan las tensiones que se han acumulado en tu cuerpo y en tu mente. Mantén la postura por 10 minutos aproximadamente.

Estarás más alerta a los procesos mentales que entorpecen tu relajación. Y al reconocer cómo es que esos patrones de pensamiento afectan a tu cuerpo, te permitirás cambiarlos – y darle poder a las propiedades curativas de tu propio cuerpo.