

Empieza adoptando una postura cómoda, sin tensión, tomate un rato en encontrar esa postura donde tu cuerpo se va a encontrar bien durante el ejercicio,

a continuación, lleva la atención a tu respiración, sientes cada inspiración y cada expiración

hay a quien le ayuda escuchar el sonido de su respiración

hay a quien le ayuda sentir como se infla y se desinfla su pecho al respirar

o simplemente lleva la atención a tus fosas nasales y sientes como entra y sale el aire por ellas

en este momento sólo existe tu respiración

y es útil saber, que el simple hecho de poner la atención en tu respiración es relajante por si solo si lo haces el tiempo suficiente.

Respirando tranquilamente, si no lo has hecho ya, puedes cerrar los ojos

ahora quiero que imagines, una playa, una playa muy hermosa

tal vez una donde tu recuerdes que estuviste en el pasado y fue especialmente agradable, relajante para ti,

tranquila

o tal vez una playa en la que te gustaría estar,

imagina que estás en esa playa, hace un día soleado, muy agradable

y date cuenta de todo lo que te rodea, puedes verlo, la forma de la arena, los colores,

el color del cielo y del agua, puedes ver el movimiento de las olas, ese movimiento rítmico que va y viene

va y viene

como la respiración

es interesante también que te des cuenta de los sonidos, puedes escuchar el sonido del agua, del mar, puedes escuchar cada ola

Puedes sentir tu cuerpo agradablemente cálido, bañado por la luz solar

notas la temperatura del cuerpo agradablemente cálida

puede que haya algún olor relajante en esta playa, o no

y si te gusta bañarte en la playa o quizás ya lo has hecho, quizás sientas un ligero sabor salado en los labios

ahora levántate y siente como aumenta la temperatura en tus pies al conectar con la cálida arena y ahora empiezas a pasear viendo lo que te rodea, tranquilamente

hay un punto en que puedes ver un par de pequeñas gaviotas jugando a lo lejos, metiendo y sacando su pico en el agua

siéntate de nuevo y mira al horizonte

ahora te voy a pedir que introduzcas tu mano derecha en la cálida arena y cojas un puñado de esta arena , pudiendo sentir como cambia la temperatura de tu mano

vas soltando lentamente esta arena y observas como cae, y te vas dando cuenta, como observar esto te permite estar cada vez más y mas tranquila /o

Una vez hecho esto, te voy a pedir que hagas un repaso con tu mente, de todo aquello que te relaja en esta playa

y coloca tu atención en lo que más te gustó, en lo que más relajante fue para ti, por ejemplo el movimiento o el sonido del agua, la sensación cálida en todo mi cuerpo

disfruta un poco más de esta relajación, cuando tu atención descansa en aquello que es agradable para ti, puedes pensar: que bien me encuentro, que agradable estar aquí, que relajante

disfruta esta playa, y prepararte para irte despidiendo de ella, teniendo la certeza, de que tu mente tiene la capacidad para relajarte en más ocasiones, pudiendo regresar a este lugar interno de seguridad, de tranquilidad

siente ahora tu cuerpo y la postura exacta en la que se encuentra estés donde estés

y a medida que vayas sintiendo tus piernas, tus brazos, tus manos, puedes ir abriendo los ojos poco a poco y reincorporandote