

Practica estos retos para relajarte. Y en el caso del primer reto mándame también el cuadro que tienes que rellenar.

RETO 1 - LA IMAGINACIÓN

“Uno es lo que piensa que es”. Hay que concentrar la mente en imágenes positivas. Las imágenes y pensamientos positivos nos trasladan actitudes positivas que en el transcurrir de los acontecimientos diarios facilitan el equilibrio y la búsqueda de soluciones.

Práctica: pon una música suave que sugiera calma y tranquilidad, adopta una posición cómoda y siente como respiras, respira tranquilo. Deja que los sonidos fluyan por tu mente y déjate llevar

Práctica: centramos la atención en un texto sugerente. La descripción utiliza tonos suaves, palabras sinónimas de calma y tranquilidad e imágenes que sugieren serenidad. Pero más allá de las palabras lo importante son las sensaciones e imágenes que te sugiere.

Observa que durante el texto se abren pausas (...) para poder visualizarlo e ir recreando las sensaciones. Puedes previamente grabar el texto o puede ser relatado por un amigo. Ejemplo:

Cierra los ojos y adopta una postura lo más cómoda posible..., respira tres veces profundamente e intenta abandonar tensiones y preocupaciones acumuladas.

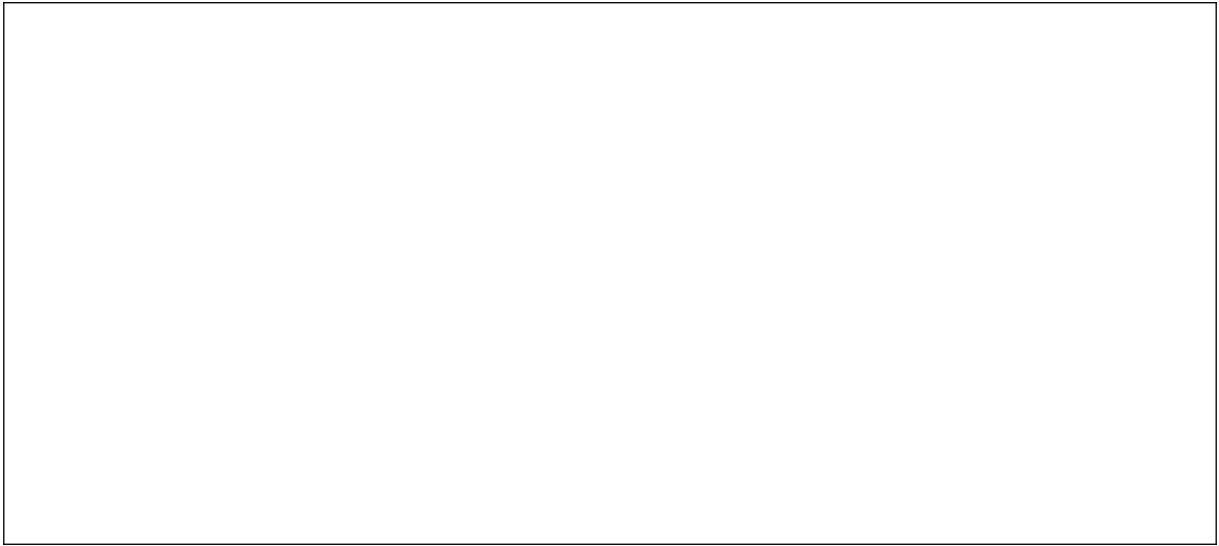
“Imagina que eres una gota de rocío...Estás sobre la hierba, contemplando como se desvanecen las últimas estrellas...Siente la frescura y la pureza del aire al amanecer... Por unos momentos escucha el silencio que precede a la salida del sol... Todo a tu alrededor respira calma y armonía... El cielo, poco a poco se tiñe de azul y comienzan a aparecer los primeros rayos dorados, entre las copas de los árboles... La temperatura es agradable... Sientes que reposas tranquilamente, sin esfuerzo, mientras comienza a despuntar el día... Observas como la oscuridad se acaba y como los colores se vuelven más brillantes...Suavemente, descansas sobre la hierba mientras te inunda la vitalidad del sol... Te sientes envuelto de su energía y su luz... Percibes el agradable frescor de la hierba, el olor a tierra húmeda... El sol te anima y la vida comienza de nuevo a despertarse... (Tomado de Guía práctica de relajación, de Inmaculada Amador).

Saborea la experiencia... y cuando quieras, respira profundamente, abre los ojos, estira... y sin prisas, poco a poco, puedes incorporarte.

Práctica: centra la atención en una imagen o vivencia positiva cuyo recuerdo es muy agradable. Ponte cómodo, cierra los ojos y respira despacio. Trata de visualizar aquel momento y sobre todo trata de percibir las sensaciones positivas que tuviste. **Desarrolla tu propia práctica de relajación:**

- busca o crea un texto breve y sugerente
- busca una música suave que acompañe a la narración del texto

Lugar:		
Personas participantes:		
Música de:	Título:	Duración:
Título del relato:		



TÉCNICAS PARA LIBERAR TENSIONES

RETO 2 - TÉCNICA 1: RESPIRACIÓN Y PRÁCTICA IMAGINADA

Esta técnica propone el uso de la respiración profunda junto con la visualización o práctica imaginada para llegar a la relajación. La duración será de 10´.

PAUTAS

1. Nos estiramos en el suelo, tendidos hacia arriba, brazos junto al cuerpo sin cruzar, piernas estiradas sin cruzar, ojos cerrados y en silencio
2. Dejaremos la mente en blanco y nos concentraremos sólo en la respiración que será profunda y tranquila inspirando por la nariz, llenando los pulmones de aire, bajando el aire al abdomen progresivamente. Aguantamos el aire un par de segundos y lo sacaremos lenta y suavemente por la boca. Vamos repitiendo este ciclo.
3. Mientras respiramos, vamos dejando la mente en blanco y nos empezamos a relajar. Nos encontramos cómodos, tranquilos, en paz y relajados.
4. Nos concentramos en el aire que inspiramos, intentando imaginar cómo es, cómo entra por la nariz, el camino hacia los pulmones, hacia el abdomen y cómo sale por la boca.
5. Cuando llevamos unos 3´ en este estado, nos concentramos en un lugar muy bonito que nos sugiera paz y serenidad. Imaginamos este lugar tan bonito, que nos gusta mucho, y nos sentimos libres, cómodos, tranquilos, felices y muy relajados. No olvidamos ir respirando profunda y tranquilamente.
6. El lugar tan bonito que imaginamos, lo pintamos de un solo color y somos capaces de verlo pintado de un solo color. Estamos a gusto, relajados, tranquilos y en paz.
7. En este lugar bonito, pintado de un solo color, encontráis una persona con quien os encontráis muy a gusto, con quienes os respetáis y os estimáis. Habláis con ella. Estáis contentos, tranquilos, relajados y concentrados.
8. Volvemos a concentrarnos en la respiración, sintiéndonos tranquilos, relajados, en paz, sin prisas, sin presiones y sin tensiones.
9. Llegados a este punto, poco a poco y progresivamente iremos despertando, moviendo los pies, las manos, abriendo los ojos. Sin prisa, con calma y tranquilidad.

RETO 3 - TÉCNICA 2: RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica propone concentrarnos en un grupo muscular, tensionarlo un poco sin llegar al dolor, mantener la tensión durante unos 20" y a continuación relajar la musculatura poniendo atención a la sensación de bienestar que produce. Iremos relajando de forma progresiva toda la musculatura. La duración será de 8'.

PAUTAS

1. Estirados en el suelo, tendidos hacia arriba, brazos y piernas estirados junto al cuerpo, sin cruzar, cerramos los ojos y empezamos a concentrarnos en la respiración. 1'.
2. A continuación empezaremos a relajar los músculos de cuerpo generando una tensión de 20" y a continuación relajando la musculatura. El orden de los músculos será:
 1. Pie derecho e izquierdo
 2. Gemelo derecho e izquierdo
 3. Cuádriceps derecho e izquierdo
 4. Glúteo derecho e izquierdo
 5. Zona abdominal y zona lumbar
 6. Mano derecha e izquierda.
 7. Brazo derecho e izquierdo
 8. Deltoides derecho e izquierdo
 9. Cuello
 10. Cara (boca, pómulos, cejas, frente)
 11. Ojos

Al finalizar, en este estado de paz y tranquilidad, lenta y progresivamente, iremos moviendo manos, brazos, pies, abriendo los ojos y nos iremos despertando e incorporando.

RETO 4 - TÉCNICA 3: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Esta técnica propone la relajación progresiva mediante diferentes sensaciones como pueden ser: peso, calor, frescura o sentir los latidos del corazón. En este caso se os propone sentir y notar la sensación de pesadez de forma progresiva en todas las partes de nuestro cuerpo. La frase que iremos repitiendo será por ejemplo: mi mano derecha pesa mucho y estoy tranquilo, muy tranquilo y rebajado. Siempre que cambiamos de extremidad incidiremos en la respiración con la frase: mi respiración es tranquila, muy tranquila. La duración de la actividad será de 8'.

PAUTAS

1. Nos estiramos en el suelo, tendidos hacia arriba, brazos y piernas estiradas y sin cruzar, ojos cerrados y nos empezamos a concentrar en nuestra respiración que será profunda y en calma. Estamos tranquilos y relajados en esta situación durante 1'. A continuación empezamos a sentir peso en cada parte del cuerpo y repetimos la frase un par de veces.
2. El pie derecho pesa, pesa mucho. Todos los dedos del pie, el metatarso, todo está muy pesado. Estamos tranquilos y relajados en esta situación. Repetimos con pie izquierdo.
3. La pierna derecha empieza a sentir esta sensación de peso, desde los gemelos, cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, toda la pierna derecha pesa mucho como si fuera de acero. Pero estoy tranquilo, relajado y muy a gusto con esta sensación. Repetimos con la pierna izquierda.
4. Seguidamente nos volvemos a concentrar en la respiración que es tranquila y calmada. Estoy tranquilo y relajado muy cómodo con esta sensación.
5. Ahora nos centramos en el tronco, los abdominales, la zona lumbar, el pectoral, el dorsal hasta los hombros derecho e izquierdo, está muy, muy pesado, enganchado en el suelo e inmóvil. Tenemos los pies, las piernas y el tronco súper pesados, pero estamos tranquilos y muy relajados en esta situación.
6. Seguimos con la mano derecha, dedos de la mano derecha, palma de la mano derecha, todo pesa mucho, mucho, mucho, como una bola de acero, pero me siento tranquilo y relajado. Hagamos lo mismo con la mano izquierda.
7. Ahora notamos el antebrazo y brazo derecho, pesan mucho, mucho como si fuera de hierro. Tenemos el brazo derecho enganchado al suelo pero estamos tranquilos y relajados. Lo mismo con el antebrazo y el brazo izquierdo.
8. Nos volvemos a centrar en la respiración que es tranquila y en calma. Tenemos casi todo el cuerpo relajado con la sensación de pesadez que nos da calma y paz.

9. Finalmente, ahora que tenemos todo el cuerpo relajado, pesado y pegado al suelo, inmóvil: sólo nos queda la cabeza. Progresivamente iremos notando esta sensación de peso también en el cuello, barbilla, pómulos, ojos, frente hasta la cabeza. Ahora ya tenemos todo el cuerpo completamente pesado y notamos como si la tierra nos succionara, como si nuestro cuerpo fuera un imán enganchado en el suelo. Estamos inmóviles, relajados y en calma notando esta sensación de peso que nos invade por todo el cuerpo.

En este estado de paz y tranquilidad, en que tenemos el cuerpo pesado y relajad, muy poco a poco iremos despertando, moviendo manos, brazos, pies y piernas, lentamente sin prisa y tomando todo el tiempo que necesitamos.

RECURSOS: Archivo de audio, relajación autógena de Schultz, 25 minutos



relajacionauto genaschul- canalcomunidad-ivoox577421.mp3

http://www.ivoox.com/relajacion-autogena-schultz-audios-mp3_rf_577421_1.html