

La relajación

Para cualquier forma de meditación guiada, resulta esencial sentirse tranquilo, relajado y centrado. En realidad, la relajación es terapéutica de por sí. La relajación física del cuerpo antes de utilizar las imágenes guiadas aumenta la capacidad de las personas para concentrarse, y permite que sus mentes, corazones y espíritus se abran más a la meditación. Eso a menudo produce una sensación de armonía.

Para muchas personas la relajación es una experiencia nueva. Resulta importante que la gente practique la forma física de la relajación y le dedique mucho tiempo, hasta que la sensación de distensión sea fácil y natural.

Este ejercicio se centra en la relajación física. Úselo solo o combinado con un ejercicio de imágenes de las siguientes entregas.

Respirar para relajarse y mejorar la salud

Tiempo: 10 minutos

Para relajarse de una manera eficaz, hace falta respirar adecuadamente. En este guión, los participantes se concentran en la respiración fijándose en lo que hace su cuerpo mientras inspiran profundamente, contienen el aire y lo espiran despacio.

Nota: La información siguiente ayudará a sus participantes a entender la importancia de la respiración lenta, profunda, rítmica.

Respire por la nariz, no por la boca. La nariz filtra los contaminantes y humedece y calienta el aire.

La respiración debe ser natural, suave, fácil, lenta y silenciosa. Exhalar completa y profundamente es el primer paso para una

respiración perfecta. Estimula el funcionamiento de las células cerebrales y libra al sistema de aire viciado y de dióxido de carbono. La espiración crea abundante espacio para el aire nuevo.

La inspiración es igualmente importante. Al inspirar el corazón se relaja, y se incorpora energía vital a todo el sistema.

La oxigenación del cuerpo mediante una respiración adecuada resulta esencial para la salud y el bienestar físicos. El oxígeno es necesario para el desarrollo de todos los órganos del cuerpo. Los glóbulos rojos se renuevan completamente cada ciento veinte días. El elemento imprescindible para lograr esa reconstrucción no son los alimentos sino el oxígeno.

La respiración poco profunda e irregular lleva a una oxigenación insuficiente, a la acumulación de desechos corporales y a un funcionamiento inadecuado de todos los órganos y tejidos del cuerpo. Una respiración lenta, suave y profunda conduce a una mente clara y despejada

Guión

Cierre los ojos... Centre el pensamiento en la respiración... Siga el aire cuando entra... y cuando sale.

Siéntala entrar... y salir... Si su mente empieza a divagar, llévela de vuelta a la respiración.

Sienta cómo le sube el estómago, cómo se le dilatan las costillas... y cómo le sube la clavícula. Inspire lenta y naturalmente.

En la próxima espiración, eche sin esforzarse todo el aire que tiene en los pulmones... Déjelo salir... Déjelo salir... Prepare los pulmones para recibir oxígeno fresco.

Ahora inspire profundamente y deje que el aire le llegue al fondo de los pulmones... Sienta cómo le sube el estómago..., cómo se le dilata el pecho, y cómo se le llena la zona de la clavícula.

Vacíe los pulmones de arriba abajo... Deje salir todo el aire... Comprima el estómago para exprimir todo el aire viciado y el dióxido de carbono. Eche hasta el último resto de aire... Suéltelo todo.

Vuelva a respirar profundamente... Mientras inspira, el diafragma se le dilata y le masajea todos los órganos internos de la zona abdominal... facilitándole la digestión.

Espire... Relájese... Sienta cómo se le desatan los nudos del estómago... Suelte el aire.

Inspire... El diafragma le estimula el nervio vago, retardándole los latidos del corazón... relajándolo.

Espire... Deje salir todo el aire... relájese... relájese más y más... La respiración lo sana... lo calma... lo alivia.

Inspire de nuevo, hasta el fondo de los pulmones. El oxígeno le entra en el torrente circulatorio, nutriéndole todos los órganos y células... protegiéndolo.

Espire... Libere todos los venenos y toxinas con el aliento. El aliento lo limpia... lo cura.

Inspire.

Ahora imagine que espira confusión...
e inspira claridad.

Imagine que espira oscuridad...
e inspira luz.

Imagina que espira odio...
e inspira amor.

Que espira angustia...
e inspira paz.

Que espira egoísmo...
e inspira generosidad.

Que espira culpa...
e inspira perdón.

Que espira debilidad...
e inspira coraje.

Inspire por la nariz y espire por la boca. Retenga el aire en los pulmones mientras le resulte cómodo, y después aspire de nuevo.

Deje que la respiración vuelva al ritmo normal y natural. Siga respirando lenta, suave y profundamente... Su respiración es regular, fácil, silenciosa.

Cada vez que espire... permítase sentir paz... tranquilidad... y una total relajación... Si su mente se distrae, concéntrese de nuevo en la respiración.

Desperécese y abra los ojos, sintiéndose refrescado, rejuvenecido, despierto y enteramente vivo.