

VIII. LA RELAJACIÓN

Básicamente los ejercicios de relajación consisten en reducir la actividad corporal al mínimo, en ese estado de entre dormido, despierto y de laxitud profunda, puede hablarse uno a sí mismo y enviar órdenes al cerebro para que retire las causas que producen las molestias.

Los efectos de la relajación se dejan sentir muy pronto, a menudo en la primera vez, su valor terapéutico es incuestionable, eficazísimo para el insomnio, nervios, mal humor, tristezas, males de estómago, preocupaciones, abandono de hábitos, tabaco, alcohol, etc. o simplemente para estar bien y mejorarse.

Hacer relajación es facilísimo, su técnica no tiene secreto alguno, hay varias maneras de hacerla, todas persiguen el mismo fin. Si la técnica es fácil su ejecución encierra una pequeña dificultad, voluntad y constancia de hacerlo diariamente, vencidas estas dos cosas, al mes de hacer relajación diaria se encontrará tan fenomenalmente bien, que se creará soñando.

El mejor momento para practicar los ejercicios, es por la mañana entre las once y la una, por la tarde entre las cuatro y las siete, el resto del tiempo es también bueno, en una palabra practíquela siempre que pueda.

He aquí un sencillo método.

1) En una habitación y con silencio, acostarse o sentarse cómodamente.

2) Realizar uno de los ejercicios respiratorios, con ello conseguirá romper más fácilmente con el exterior y relajarse muy pronto.

3) Levantar los brazos por encima de la cabeza, cerrar con fuerza los puños y tensar todos los músculos del cuerpo. Después abrir las manos, bajar los brazos y relajar el cuerpo.

4) Quédese viendo fijamente algo que usted elija sin pestañear, hasta que se le quieran cerrar los párpados. Ciérrelos y permanezca con ellos cerrados hasta que acabe el ejercicio.

5) Comience a hablarse a sí mismo, en voz baja, en voz alta o mentalmente, como prefiera. Se hablará lentamente, sin prisa, despacio, dando tiempo al cuerpo a sentir lo que le está diciendo, no tenga prisa, no tiene nada urgente que hacer. Si mientras habla le vienen ideas que lo distraigan no las retenga, déjelas pasar, que se vayan solas, hay que conseguir mantener la mente en blanco y concentrarse en lo que se está diciendo, al principio no es fácil pero en pocos días se consigue.

El texto puede ser este o uno aproximado, usted puede improvisarse uno, pero debe decírselo con cariño, amablemente, sin órdenes, sin impaciencia, muy despacio y que sea repetitivo.

Se encuentra tumbado y cómodo, tiene alguien al lado, que lea muy despacio el texto que sigue, sino léalo usted antes unas veces y repítaselo muy despacio, de esta manera hace su propio texto, dígaselo con cariño, amablemente, sin órdenes, sin impaciencia, muy despacio para dar tiempo a sentir al cuerpo lo que se dice, sea repetitivo en sus frases.

*** Texto:**

Estoy tumbado. Siento mi cuerpo en la cama. Noto mí cuerpo apoyado en ella, estoy cómodo, estoy cómodo. (Repetir varias veces).

Siento mis pies (dar tiempo a sentirlos) los siento, siento los dedos de los pies, noto como se relajan los dedos de mis pies, se relajan, pierden la tensión, se relajan. Se relajan mis pies, noto que se relajan, pierden la

tensión, se relajan, se relajan. Mis pies y mis dedos se relajan, ya están relajados. Un agradable calor se extiende por ellos relajándolos, el calor asciende por las piernas relajándolas. Relajo los músculos de mis piernas. Cada músculo, cada tendón se relaja. Las piernas ya están relajadas, no tienen tensión, las pantorrillas, las rodillas, los muslos están relajados, completamente relajados. Un agradable calor invade totalmente mis piernas. El calor se extiende relajándolo todo, las, nalgas y la espalda. Cada músculo es relajado completamente, la espalda se relaja, se distiende, se relaja completamente. Nalgas y espalda están completamente relajadas, un agradable calor las invade. El vientre se comienza a relajar. El calor se extiende por él, se relaja cada músculo de nuestro vientre, todo él se relaja completamente, completamente. Se relajan los intestinos, noto como se relajan. Se relajan todas las vísceras, se van relajando, lo noto, se relajan, el calor se extiende relajándolo todo. Se relaja cada órgano, cada célula, todo se relaja. El vientre, las vísceras, los órganos están totalmente relajados. Un agradable calor está en ellos. El calor se extiende al pecho, lo invade, el pecho se relaja, comienza a relajarse, se relaja. se relajan los hombros, los hombros sin tensión, se relajan. El calor se extiende a los brazos, los brazos se relajan. Se relaja cada músculo, ya están totalmente relajados los brazos y el pecho. El calor agradable los reconforta. Se relajan los pulmones, se relajan, se relajan, ya están relajados. El corazón se relaja, se relaja, se relaja. Se relaja el cuello, cada músculo del cuello se relaja, se relaja totalmente. La garganta se relaja, se relaja. La nuca se relaja, se relaja la nuca. Se relaja el cuero cabelludo, se relaja la cabeza entera. Se relaja la frente, la frente se relaja, se relaja totalmente. Se relajan las cejas, las cejas y los párpados se relajan totalmente. Se relajan los músculos de la cara, se

relajan, pierden la tensión, se relajan, se distienden, están totalmente relajados. El mentón se relaja, se relaja. Toda la cara está relajada, relajada. Mi cuerpo está totalmente relajado. Estoy relajado, tranquilo, totalmente relajado, totalmente tranquilo.

Siento un agradable calor en todo el cuerpo, el calor me reconforta. Que bien me siento, me siento bien. mi mente está tranquila, tranquila, mi mente está serena, nada preocupa a mi mente, nada me preocupa. Estoy tranquilo, estoy bien, me encuentro muy bien, me encuentro tranquilo, me encuentro sereno. Nada me preocupa, me encuentro bien. Mi mente no piensa en nada, en nada, absolutamente en nada. Estoy tranquilo, relajado, me encuentro bien. Mi mente relajada, relajada, relajada.

Mi cuerpo está relajado, siento su peso sobre la cama. Yo estoy liviano, parezco de algodón, yo no peso, soy como una nube de algodón. Soy liviano, parece que floto, la sensación es de agradable relajo. Que bien estoy, que bien me encuentro, mi cuerpo está relajado, mi mente está relajada, no piensa en nada, está relajada, relajada, relajada.

Llegado a este punto dejarse estar así durante cinco o diez minutos, procurando no pensar en nada, procurando mantener la mente en blanco. Si tiene sueño, duerma, le vendrá de maravilla. A partir de aquí puede usted añadir otro texto referido a algún órgano enfermo, preocupaciones, insomnio, etc.

Texto para abandonar la relajación y volver al estado de vigilia:

Cuando diga cinco abriré los ojos, me encontraré tranquilo, despierto, dispuesto para la actividad, con cada número iré despertando parte de

mí cuerpo. Al decir uno se despertarán mis pies y mis piernas, mis pies y mis piernas.

Uno.-Ya están despiertos mis pies y mis piernas. Al decir dos se despertarán nalgas y espalda, nalgas y espalda, dos. Al decir tres, despertará mi vientre y los órganos, mi vientre y los órganos, tres. Al decir cuatro se despertará el pecho, los brazos y pulmones, se despertarán, cuatro. Al decir cinco se despertarán los músculos del cuello, de la cabeza, de la cara y abriré los ojos, los músculos del cuello, de la cabeza, de la cara y abriré los ojos, cinco.

El ejercicio ha acabado, no levantarse de repente, hacerlo lentamente, pero antes estirarse, no tenga en cuenta ese falso concepto de educación que prohíbe estirarse, estirarse es salud.

Hasta aquí es el texto de relajación general. Si usted tiene alguna enfermedad, alguna dolencia, insomnio, etc. comience a partir de este punto con el texto que sigue, poniendo en el espacio vacío el órgano o parte del cuerpo que desea ayudar y curar. El texto puede decirlo inmediatamente después del texto anterior, siguiendo la misma línea de lectura lenta y tranquila, concentrándose y sintiendo cada palabra que dice.

*** Texto 2:**

(Ejemplo: para males de estómago).

Me encuentro relajado, tranquilo, siento mi corazón, lo siento latir, siento que, de él parte la sangre que se extiende por todo mi cuerpo. Del corazón se irradia un reconfortante calor hacia el estómago, el calor envuelve mi estómago que se reconforta. La sensación es muy agradable, muy beneficiosa, mi estómago lo agradece, agradece el calor, el calor que lo tranquiliza, el calor que le hace bien. Mi estómago

comienza a estar bien, se recupera, se recupera, está bien, está bien, el calor lo ayuda, ya está recuperado mi estómago. Hace buenas digestiones, porque se encuentra bien. Mi estómago está relajado, tranquilo y hará sus funciones perfectamente. Mi estómago es fuerte, es sano, sano y fuerte. Hace bien las digestiones porque lo cuido, porque es fuerte, porque está sano, muy sano. Mi cuerpo quiere a mi estómago, quiere que esté sano y fuerte, muy sano y muy fuerte. Mi cuerpo cuida a mi estómago, lo cuida y lo quiere. Yo quiero a mi estómago, lo cuido, lo quiero. Mi estómago es sano, es fuerte, hace perfectamente sus funciones. El calor que recibe le ayuda a estar bien, a estar sano, a estar fuerte, el calor le ayuda a estar relajado, a estar tranquilo, el calor le ayuda a estar sano y fuerte.

Permanecer con la mente en blanco durante cinco o diez minutos y despejarse con el pequeño texto de finalizar el ejercicio.

Realizando este ejercicio diariamente en poco tiempo hará desaparecer uno mismo las enfermedades y ansiedades que nos aquejan.

El texto que se utiliza para el estómago puede utilizarse para cualquier otra parte del cuerpo. Es conveniente hacerlo cada vez para cada parte aquejada de alguna dolencia o para la parte que se desea fortalecer. Debemos tener paciencia, aconsejo primeramente fortalecer el sistema nervioso, una vez que lo hayamos hecho durante un mes aproximadamente, podemos pasar a otras partes del cuerpo. Si los nervios estuvieran fuertes y no mostrasen debilidad ni alteraciones, puede irse directamente al texto para tratar la parte afectada. Si nada se padece, la relajación general y las respiraciones, ayudarán a mantener la mente y el cuerpo en perfecto estado.

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.