

## EJERCICIO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

La siguiente técnica de relajación progresiva está diseñada para aliviar el estrés y relajar tu cuerpo, y al mismo tiempo enfocar tu mente antes de hacer los ejercicios. Sin embargo, puedes optar por utilizar esta transcripción y leértela a ti misma lentamente con voz tranquila mientras sigues las instrucciones que recomienda.

*Acuéstate de espaldas. Comienza a tomar respiraciones lentas y profundas. Sigue respirando, centrándote en tu cuerpo mientras te hundes de forma pesada en tu cama con cada exhalación. Al inhalar, siente tu vientre llenándose de aire, subiendo y bajando con cada respiración.*

*Desde tus pies, imagina el aire fluye entre los dedos. Siente que tus talones se hundan muy lentamente en la cama. Siente el peso moverse lentamente hacia tus tobillos. Ahora imagina una ola de liberación que rodea los tobillos... y poco a poco va subiendo por las pantorrillas. Esta ola va quitando la tensión muscular, de una a otra fibra muscular. A medida que la ola de liberación de tensión rodea las pantorrillas, siéntelos hundirse en la cama como si estuviera hecha de arena templada.*

*Continúa respirando, dejando que la ola se mueva lentamente hasta las rodillas. Siéntelas desbloquearse y cómo se hundan pesadamente hacia la cama. A medida que la tensión en torno a sus muslos se libera, siente la parte de atrás de tus piernas derretirse en la cama. Tus piernas se están haciendo cada vez más pesadas mientras los muslos liberan su tensión plenamente. La liberación continúa envolviendo las articulaciones de la cadera y sientes que se hundan en la cama... desbloqueando para soltar toda tu tensión.*

*Ahora, dedícale un poco de tiempo a tu suelo pélvico. Imagina cada fibra muscular lentamente deshaciéndose de su tensión ... primero en la apertura ... luego viajando lentamente... cada músculo de tu suelo pélvico comienza a derretirse y a liberar toda la presión. Tus nalgas están pesadas y se hundan lentamente en la cama. La ola de liberación de tensión continua envolviendo todo tu cuerpo ... y sientes que cada fibra muscular en la parte baja de la espalda va deshaciéndose de la tensión. Continúa hacia cada músculo del abdomen. Tu cintura se hunde poco a poco y de manera constante en la cama, mientras sientes esa ola de liberación de tensión dando vueltas alrededor de su espalda hacia tu estómago ... y otra vez ... a la espalda ... y de nuevo al estómago. Siente que la ola alcanza tu diafragma, justo debajo de la caja torácica. Tu respiración se libera con cada fibra muscular que se va deshaciendo de la tensión.*

*Siente como tu vientre continua llenándose de aire mientras inhalas ... y se baja lentamente mientras exhalas. Siente como tus costillas se expanden ampliamente cuando respiras ... y se estrechan ligeramente mientras exhalas. Siente cada músculo entre tus costillas liberarse cuando la ola envuelve tu pecho hacia tu espalda ... y de vuelta alrededor del pecho ... y de nuevo hacia la parte superior de la espalda. Siente la ola yendo lentamente hacia los hombros. Tus hombros se hundan profundamente en la cama mientras liberas toda tu tensión. Tu cuerpo se siente cómodo y descansado, mientras te relajas completamente en la cama.*