

Ejercicios de respiración y relajación

Para solicitantes de asilo y refugiados

Sarah Strauven, Johan Op De Beeck &
Adriana Domínguez Luna

REPASO DE LOS EJERCICIOS

El primer grupo incluye ejercicios centrados específicamente en la respiración. La base de estos ejercicios es la respiración consciente y tranquila. Todos los demás ejercicios se basan en mayor o menor medida en la habilidad de respirar respiración tranquila, consciente y natural. El nivel de dificultad aumenta en los tres primeros ejercicios. Para obtener los mejores resultados, continúe trabajando en el primer ejercicio hasta que lo domine antes de pasar al siguiente. Dedique tiempo para aprender y aplicar los ejercicios. Al principio, la mayoría de las personas tienen dificultades a su respiración y a algunas les cuesta pasar de una respiración superficial y rápida a una respiración profunda y lenta. Resiste, dale a tu cuerpo y a tu mente la oportunidad de reprogramarse. Después de algún tiempo te resultará más fácil y podrás aplicarlo fácilmente donde y cuando quieras. No dudes en empezar con ejercicios cortos y aumente su resistencia de forma constante. A medida que aumente tu tranquilidad y confianza, te sentirás libre para dedicar más tiempo a la práctica.

Respiración abdominal

Ejercicio respiratorio 4-4-4-4

Ejercicio respiratorio 4-7-8

Respiración nasal

El segundo grupo son ejercicios que ayudan a tomar conciencia del "aquí y ahora". En situaciones de estrés muchas veces nos invaden recuerdos dolorosos del pasado o preocupaciones por el futuro. A veces, incluso la presente pesa. Los ejercicios que nos "enraízan" pueden ayudarnos a enfrentar sentimientos y recuerdos intensos o abrumadores. recuerdos. Al devolver la conciencia al momento presente y fijarla en la realidad, renovamos nuestros sentimientos de calma.

Ejercicio 654321

Reorientación en el aquí y ahora

Ejercicio del toque

El tercer grupo de ejercicios se centra en el cuerpo. A veces, el estrés puede exigir toda nuestra atención y hacer que nos refugiamos en nuestro propio mundo. Cuando esto ocurre, nos preocupamos por lo que ha pasado, intentamos comprender lo que ocurre, buscamos soluciones, analizamos posibilidades y pesamos alternativas, pensamos todo el tiempo, etc. Estos ejercicios te ayudan a volver a escuchar a tu cuerpo y a ser consciente de las tensiones. Al enfocarte en tu cuerpo, tanto a través de la activación como de la relajación, puedes conseguir más equilibrio y crear más espacio en tu cabeza.

Párate en tu poder (ejercicio de respiración parado)

Escaneo corporal

Relajación muscular según Jacobson

Los ejercicios en este último grupo llaman a la imaginación. A algunas personas les gusta relajarse mediante imágenes o una historia. Las imágenes e impresiones evocadas les ayudan a respirar tranquilamente y a liberarse de las preocupaciones que les ocupan.

Cerca del arroyo

Visualización forestal

¿QUÉ EJERCICIOS SON ÚTILES PARA CIERTAS DOLENCIAS?

Los 12 ejercicios que proponemos aquí son sólo una pequeña selección de la enorme variedad de ejercicios de respiración y relajación que existen en el mundo. Esperamos ayudarte a desarrollar una práctica en la que puedas confiar en tus recursos internos. Esta breve lista de ejercicios es sólo un comienzo.

Te invitamos a seguir explorando y a probar otras técnicas y ejercicios. Desarrolla tu propia práctica con ejercicios que te resulten útiles y que te ayuden. Intenta ser consciente de los efectos de los distintos ejercicios. ¿Sientes resultados inmediatos con los ejercicios de respiración? ¿Los ejercicios centrados en el aquí y ahora son un gran apoyo en los momentos difíciles? ¿Los ejercicios centrados en el cuerpo te benefician particularmente? ¿Los ejercicios de imaginación te ofrecen preciosos momentos de paz? Confía en tu propio juicio e intuición para sentir qué es exactamente lo que mejor te funciona en cada situación. Aquí te damos algunas sugerencias sobre ejercicios que podrían aliviarte en ciertas situaciones.

Si alguno de los ejercicios te parece desagradable o te hace sentir inquieto, tenso o incómodo, deja de hacerlo. Intenta averiguar cuál puede ser el motivo y adapta el ejercicio o busca otro.

Si tus pensamientos no te dejan en paz y te agotan mentalmente por completo. Cuando la mente se convierte en una carga y sólo necesitas tener un poco de paz:

Respiración abdominal

Ejercicio respiratorio 4-4-4-4

Ejercicio respiratorio 4-7-8

Respiración nasal

Ejercicio 54321

Si tiene problemas para dormirse (de nuevo). Si quieres preparar tu cuerpo y tu mente para dormir bien:

Respiración abdominal

Respiración nasal

Ejercicio 54321

Escaneo corporal

Si sientes que desconectas o te pierdes en el pasado. Si los recuerdos están a punto de sobrepasarte y te gustaría evitarlo. Si quieres sentirte seguro y sólido, plenamente presente en el aquí y ahora :

Reorientación en el aquí y ahora

Ejercicio del toque

Cuando las imágenes se interponen y no puedes quitártelas de encima fácilmente. Si te prohíben hacer las cosas que quieres y lo que quieres cambiarlo:

Ejercicio 54321

Escaneo corporal

Si se siente muy tenso o atormentado por un dolor continuo. Si quieres poder relajarte y reducir la sensación de dolor. Si quieres descansar:

Respiración abdominal

Ejercicio respiratorio 4-4-4-4

Ejercicio respiratorio 4-7-8

Respiración nasal

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La respiración es la esencia de la vida. Podemos respirar consciente e inconscientemente. Al respirar conscientemente, podemos influir en los demás sistemas de nuestro cuerpo, que a lo largo del tiempo funcionan de forma inconsciente. Por ejemplo, al respirar deliberadamente más despacio y más profundamente, nuestro ritmo cardíaco disminuye, nuestra tensión arterial baja, nuestros músculos se relajan, transpiramos menos, etc. Prestando atención consciente a nuestra respiración podemos reducir los efectos del estrés y relajarnos más fácilmente.

Podemos respirar de dos maneras diferentes. Si la respiración tiene lugar principalmente en las partes superiores de los pulmones, el pecho se mueve arriba y abajo, es la respiración torácica. Si la respiración se produce en la parte profunda de los pulmones, el vientre se mueve hacia arriba y hacia abajo, ésta es la respiración abdominal. Para ver si tiene un patrón de respiración torácica o abdominal, coloque la mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre el vientre. Observa qué mano sube más cuando respiras. Si tu mano derecha se mueve principalmente, entonces tienes un patrón de respiración torácica. Si, por el contrario, su mano izquierda se mueve principalmente, entonces tiene un modelo de respiración abdominal.

Las personas que sufren estrés crónico suelen tener una respiración torácica. Este tipo de respiración suele ser más rápida y superficial que la respiración abdominal. Si queremos respirar conscientemente, nos concentraremos en una respiración abdominal profunda y lenta asociada a la respuesta de relajación. La respuesta de relajación es contraria a la respuesta de estrés y tiene como resultado una disminución de la tensión en el cuerpo y una sensación de relajación general. La respiración abdominal proporciona beneficios inmediatos para la salud física y emocional. Si se practica la respiración abdominal con regularidad y precisión, también se producirán mejoras a largo plazo.

Si sueles tener una respiración torácica, es importante que realices una respiración abdominal consciente. Al principio puede resultar un poco difícil, sobre todo si se sufre mucho estrés durante mucho tiempo. El mensaje es perseverar y seguir practicando. Con el tiempo notarás que la respiración abdominal se hace más fácil. Esto es importante, ya que la respiración abdominal es la base de todos los ejercicios posteriores.

Pon una mano en el pecho y la otra en el vientre. Inspira y expira con calma. Inhala... y exhala. Inhala lenta y profundamente por la nariz y exhala suavemente por la boca. Inspira... y expira. Inhala... y exhala. Observe su respiración.

Su objetivo es conseguir una respiración abdominal satisfactoria. Esto significa que la mano sobre el vientre sube más con cada respiración profunda. Inhala, el vientre sube... y exhala, el vientre baja. Otra vez. Inhala, la barriga sube... y exhala, el vientre baja.

Inhale profundamente por la nariz, los pulmones se llenan completamente de aire permitiendo que el abdomen se eleve. Aguanta un momento. Y exhale tranquila y lentamente por la boca. Deje que sus pulmones se desinflen por completo, pero no lo fuerce. Puede tensar suavemente los músculos abdominales para expulsar el aire que queda en los pulmones. Inténtalo. Respira profundo... y expira lenta y tranquilamente. Recuerda que te relajas más por la exhalación completa y lenta que por la inhalación profunda. Así que inhale... y exhale lenta y completamente. Intenta que la exhalación sea más larga que la inhalación.

Haremos esto varias veces. Inhala profundamente... aguanta un momento y exhala lenta y tranquilamente. Inhala ... y exhala (uf). Inhala... y exhala (uf). Inhala... y exhala (uf). Una última vez... Dentro y fuera (uf).

Muy bien, esto es la respiración abdominal.

EJERCICIO RESPIRATORIO 4-4-4-4

Si dominas la respiración abdominal, puedes intentar alargar la respiración. Para ayudarnos a hacerlo, contamos. Esto permite un mayor control sobre nuestra respiración y nos prepara para técnicas respiratorias más difíciles. Se trata de un sencillo ejercicio de conteo de la tradición del yoga. Puede que al principio tengas alguna dificultad, pero eso no importa. Persevera y vuelve a intentarlo. Al poco tiempo, todo irá mejor.

Siéntate cómodo. Deja descansar los ojos o ciérralos si te parece bien. Inhala profunda y exhala tranquila y lentamente un par de veces. Piensa en utilizar la respiración abdominal.

Primero describiré el ejercicio. Intenta contar en silencio hasta cuatro mientras inhalas, aguanta la respiración de forma natural durante 4 cuentas, luego exhala suavemente mientras cuentas hasta cuatro de nuevo y finalmente haz una pausa con los pulmones vacíos durante cuatro cuentas. Esto es un ciclo. Siga respirando de forma uniforme y tranquila. No fuerce nada. Si le resulta difícil contar hasta cuatro, intente primero contar hasta tres. La idea es principalmente tomar conciencia de la respiración y las pausas y alargarlas gradualmente para que adquiera la capacidad de respirar profunda y lentamente. Si le resulta cómodo contar hasta cuatro, aumente el número de cuentas suavemente.

Ahora juntos:

Inhala-2-3-4

Aguanta-2-3-4

Exhala-2-3-4

Pausa-2-3-4

Repetimos este ciclo 3 veces:

Inhala-2-3-4

Aguanta-2-3-4

Exhala-2-3-4

Pausa-2-3-4

Inhala-2-3-4

Aguanta-2-3-4

Exhala-2-3-4

Pausa-2-3-4

Inhala-2-3-4

Aguanta-2-3-4

Exhala-2-3-4

Pausa-2-3-4

Practica este ejercicio por unos minutos dos veces por día para disfrutar de los beneficios a largo plazo.

Este ejercicio se basa en la obra de BEARD Elizabeth, véase su sitio web <http://joythruyoga.com/>

EJERCICIO RESPIRATORIO 4-7-8

Este ejercicio es un poco más complejo y requiere que tengas cierto control sobre tu respiración. Teniendo en cuenta que la cuenta es un poco complicada, puede ayudar practicar primero con el "ejercicio respiratorio 4-4-4-4". Aunque este ejercicio es un poco más difícil, permite una relajación más profunda, porque exhalamos deliberadamente más tiempo del que inhalamos. Recuerda que es la exhalación lenta en particular la que asegura la respuesta de relajación, más que la inhalación profunda. Practiquemos esto ahora.

El ejercicio se llama 4-7-8 porque inhalas contando hasta 4, mantienes la respiración durante 7 cuentas y exhalas durante 8 cuentas. Inhala siempre por la nariz y exhala por la boca. Mientras lo haces mantienes la lengua en la siguiente posición: colocas la punta de la lengua contra la parte posterior de los dientes frontales, justo en el borde del paladar. Esto significa que el aire de la espiración pasará alrededor de la lengua para salir. Puedes apretar ligeramente los labios si eso te ayuda a mantener la lengua en su sitio. Recuerda que puedes poner las manos sobre el abdomen y el pecho si quieres ser consciente de la respiración abdominal.

A continuación describiré el ejercicio. Primero exhale completamente por la boca y no tenga miedo de hacer algo de ruido (uf). Ahora inhale tranquilamente por la nariz, con la boca cerrada. Mantén la respiración 4 cuentas. Aguanta la respiración 7 cuentas. A continuación, exhala por la boca durante 8 cuentas. Cuidado con el aire. Esto es un ciclo. No importa cuánto dure exactamente, siempre que mantengas la proporción correctamente: inhala 4 veces, mantén la respiración 7 veces y exhala 8 veces.

Lo haremos 3 veces juntos ahora:

Exhala todo el aire de tus pulmones (uf)

Inhala-2-3-4, aguanta-2-3-4-5-6-7, exhala-2-3-4-5-6-7-8

Inhala-2-3-4, aguanta-2-3-4-5-6-7, exhala-2-3-4-5-6-7-8

Inhala-2-3-4, aguanta-2-3-4-5-6-7, exhala-2-3-4-5-6-7-8

Cómo te sientes? Sientes una sensación de relajación y calma? Puede que te sientas un poco mareado. Eso puede ocurrir cuando estás aprendiendo este ejercicio. Con el tiempo desaparecerá. Si quieres disfrutar plenamente de los beneficios de este ejercicio respiratorio, se recomienda hacer 4 ciclos 2 veces al día.

¿Pudiste ser consciente de tu respiración abdominal durante el ejercicio? ¿Cuál era la posición de la lengua, tocaba la parte posterior de los dientes delanteros? Vamos a repetir el ejercicio. Intenta prestar atención a estos detalles mientras te guías por mi voz y las cuentas mientras tanto.

Este ejercicio se basa en la obra de Dr. WEIL Andrew, véase su sitio web <http://www.drweil.com> (también video)

RESPIRACIÓN NASAL ALTERNA

Este ejercicio procede de la tradición del yoga y se centra en la respiración por la nariz. Respirar por la aleta izquierda o por la derecha activa otras cualidades del cerebro. La aleta derecha está relacionada con el pensamiento y la generación de energía, mientras que la aleta izquierda está relacionada con los sentimientos y la energía calmante. Respirar conscientemente por las fosas nasales izquierda y derecha alternativamente activará todo el cerebro y armonizará ambos sistemas. Es un buen ejercicio para lograr el equilibrio.

Ponga la mano izquierda suavemente sobre su falda. Tome la mano derecha y bloquee la aleta derecha de la nariz presionándola suavemente con el pulgar. Mantén el resto de los dedos rectos y apuntando hacia arriba. Los dedos parecen pequeñas antenas que captan la energía cósmica. Inhale profunda, lenta y suavemente por la aleta izquierda. A continuación, suelte el pulgar y, con el dedo índice de la mano derecha, tape la aleta izquierda y exhale lenta y completamente por la aleta derecha. Los demás dedos permanecen rectos. Manteniendo la fosa nasal izquierda bloqueada con el dedo índice, inhale lenta y completamente por la fosa nasal derecha. Suelte el dedo índice y utilice de nuevo el pulgar para taponar la aleta nasal derecha. Exhale completamente por la aleta izquierda. Esto es un ciclo. Recuerda, el pulgar para el lado derecho, el índice para el lado izquierdo. Sólo cambias de dedo para exhalar por el otro lado. Esto significa que inhalas por la misma aleta antes de exhalar por la otra.

Juntos, haremos sucesivamente dos ciclos más:

Cierra tu fosa derecha con tu pulgar, inhala por la fosa izquierda
retira tu pulgar, cierra tu fosa izquierda con el dedo índice, exhala por tu fosa derecha
mantén cerrada tu fosa izquierda, inhala por tu fosa derecha
intercambia los dedos, fosa derecha cerrada con el pulgar, exhala con tu fosa izquierda.

Cierra tu fosa derecha con el pulgar, inhala con tu fosa izquierda
retira tu pulgar, cierra tu fosa izquierda con el dedo índice, exhala por tu fosa derecha
mantén cerrada tu fosa izquierda, inhala por tu fosa derecha
intercambia los dedos, fosa derecha cerrada con el pulgar, exhala con tu fosa izquierda.

Sigue respirando de esta manera un par de minutos o hasta que sientas los efectos beneficiosos.

Otro pequeño consejo. Cuando sientas que quieres calmar tu mente, simplemente respira a través de tu fosa nasal izquierda. Así que haz lo mismo pero sin intercambiar. Mantén tu fosa nasal derecha cerrada con el pulgar mientras mantienes los dedos extendidos apuntando hacia arriba. Relaja tu cuerpo y piensa que toda la tensión y estrés queda liberado. Cuando necesites energía, claridad y concentración, simplemente respira a través de tu fosa nasal derecha. Mantén la fosa nasal izquierda cerrada con el dedo índice. Mantén tus otros dedos estirados hacia arriba. Relájate y siente cómo la energía se acumula lenta y sutilmente en tu cuerpo.

Este ejercicio está basado en el trabajo de BEARD Elizabeth, véase su sitio web <http://joythruyoga.com/> y en el trabajo del Dr. KHALSA Gurusahay, véase su sitio web <http://www.grdhealth.com>

EJERCICIOS 54321

Este ejercicio te ayuda a llevar tu atención al aquí y ahora, a estar alerta, a reducir la tensión y dejar de preocuparte. También puedes usar este ejercicio a la hora de dormir. Puede ser un ejercicio agradable para sacar tu atención de tu cabeza y llevarla a tus sentidos: "¿Qué veo, aquí y ahora mismo? ¿Qué oigo, aquí y ahora? ¿Qué estoy sintiendo, aquí y ahora"?

Explicaré cómo va el ejercicio. A diferencia de los otros ejercicios, mi voz no te llevará paso a paso a través de todo el ejercicio. Solo daré las instrucciones.

En este ejercicio describes con mucha atención en los detalles y las características, lo que ves, lo que oyes y lo que sientes en o con tu cuerpo.

Al comienzo del ejercicio, determina de cero a diez cuánta tensión sientes en tu cuerpo. Cero es totalmente relajado. Diez es la máxima tensión. Dale un número a tu tensión y recuérdalo o escríbelo.

Primera ronda:

Describe con toda tu atención 5 cosas que ves. Veo por ejemplo: una botella plástica con una tapa roja. Hay un líquido rojo transparente en la botella. La botella es arriba y abajo más amplia que en la mitad. La botella está en una mesa marrón. Nombra cualidades sensoriales de lo que ves, como los colores, el tamaño, las formas, la naturaleza de la superficie y los materiales. De esta manera es como vas a describir cinco cosas que ves.

Luego describe 5 cosas que escuchas. Por ejemplo, escucho el sonido de un motor acelerando. A menudo no hay tantos sonidos. Pero es posible que puedas distinguir entre sonidos similares. Por ejemplo, un coche que acelera, un coche que reduce la velocidad, un coche con motor de gasolina. Opcionalmente también puedes crear un sonido tú mismo. Es especialmente importante que prestes atención al sonido que mencionas. Observa las cualidades sensoriales de los sonidos: el volumen, la duración, el tono, el ritmo, la distancia. Date cuenta de los sonidos obvios y los sonidos sutiles. De esta manera es como vas a describir cinco cosas que escuchas en esta ronda.

Por último, describe 5 cosas que sientas en o con tu cuerpo. Siento, por ejemplo algo de presión de mis zapato en mis pies. Mis pies sienten claramente el revestimiento de mis zapatos. Se trata aquí de sensaciones corporales y no de emociones como felicidad, enojo o miedo. Presta atención a las cualidades sensoriales del sentido del tacto como la suavidad, la presión, la temperatura. En esta tercera parte de la primera ronda, describe cinco cosas que sientes con tu cuerpo.

Así que una ronda tiene tres partes, una para ver, otra para oír y otra para sentir.

En la segunda ronda describe 4 cosas que ves, cuatro cosas que oyes y cuatro cosas que sientes con tu cuerpo. Preferiblemente describe cosas nuevas que no has descrito anteriormente.

En la tercera ronda describes 3 cosas que ves, 3 que oyes y 3 que sientes con tu cuerpo.

En la próxima ronda describes 2 cosas que ves, oyes y sientes.

En la última ronda 1 cosa que ves, oyes y sientes.

Ahora entiendes por qué este ejercicio se llama 54321!

Al final del ejercicio verifica cuanta tensión sientes en tu cuerpo de cero a diez. Cuánta tensión sientes? Sientes una diferencia en comparación con el inicio del ejercicio.

Tómate un momento para considerar cuidadosamente qué otros cambios notas al hacer este ejercicio. Esta medición y comparación de tu tensión física antes y después del ejercicio es especialmente importante a la hora de aprender del ejercicio. Si está bien familiarizado con el 54321, puede omitir estas medidas.

El 54321 tarda entre 20 y 45 minutos. Si lo haces en menos de 20 minutos, te recomiendo que describas más detalles en cada observación.

Si usas el ejercicio a la hora de acostarse o cuando se duerme de nuevo, es posible que esté oscuro y puedes mantener los ojos cerrados. Puedes describir las cosas que ves en tu habitación a plena luz del día. En ese caso, se apela a tu memoria. ¿Qué observarías a plena luz del día? Incluso puedes estar en un lugar diferente. Al conciliar el sueño no tienes que seguir haciendo ejercicio hasta el final, ¡quedarse dormido está bien! Si pierdes la cuenta durante el ejercicio, sigue entonces donde crees que habías llegado o empieza de nuevo. No importa mucho siempre y cuando te puedas quedar dormido.

Ahora conoces todas las instrucciones del ejercicio 54321 y puedes hacerlo solo o con alguien más. La práctica real te familiarizará con este método y sus efectos en tu atención y relajación.

RE-ORIENTACIÓN EN EL AQUÍ Y EL AHORA

Este es un ejercicio que puedes hacer cuando sufres de recuerdos dolorosos, pensamientos perturbadores o sentimientos desagradables que pareciera que no puedes detener. Es un ejercicio que tiene como objetivo darte una sensación de seguridad y control (por eso es importante hacerlo cuando no estas en una situación de peligro real). Puede ayudarte a recuperar tu atención en el aquí y el ahora y no perderte en el pasado.

Siéntate preferiblemente en una silla. Te voy a pedir que tomes conciencia de tu cuerpo y de tu conexión a tierra. Ponga ambos pies firmemente en el suelo, estire la espalda. Apoya las manos en los muslos y mantén la cabeza erguida. Centra tu atención en el contacto entre tu cuerpo y la silla. ¿Qué se siente al estar sentado en la silla? ¿Dónde se siente exactamente el apoyo de la silla? ¿En tus piernas? ¿Tus nalgas? ¿Tu espalda? Siente cómo los pies tocan el suelo y la solidez que te ofrece la tierra.

Mientras te sientes apoyado, dirige tu atención a donde estás. Mira a tu alrededor y describe tu entorno. Qué ves? Qué reconoces? Intenta hacer esto lo más detalladamente posible. Donde estás? Cuantate a ti mismo dónde estás: "estoy ahora mismo en..." Tienes una idea de la hora? Qué hora es? Cómo viniste hasta aquí? Cuantate a tí mismo qué hora es. Trata de hacerlo con la mayor precisión posible: año, mes, día, hora. "Es ahora... por ejemplo, el 1 de mayo 2014, es exactamente... por ejemplo, las nueve y cuarto". Repítete a ti mismo que los recuerdos y pensamientos que te inundan ahora, hacen parte del pasado. Date cuenta que el pasado ya no está sucediendo. Ahora estás a salvo... Estás a salvo cuando no hay un peligro real en el ahora. ¿Qué estás sintiendo en este momento? ¿Cómo se vive la temperatura? ¿Tienes frío o calor? ¿Puedes sentir el respaldo de tu silla? ¿La ropa que usas? ¿Qué sonidos escuchas en este momento? ¿Hay olores de los que te das cuenta? Repítete exactamente lo que notas. "Escucho ahora... mi propia respiración y la lluvia en la ventana".

Revisa cómo te sientes ahora. Estás aún inquieto, tenso o con miedo? ¿Puedes ver por qué? Pasó algo? ¿Hay cosas a tu alrededor que te molestan? Fíjate en lo que está pasando. Ahora enfoca tu atención en tu respiración. Inhala y exhala lentamente. Siente cómo tu respiración fluye hacia tu cuerpo y llena tus pulmones. ¿Está fresco el aire? ¿Estás respirando por la nariz? ¿Puedes respirar profunda y lentamente? Siente cómo tu exhalación sale de tu cuerpo. ¿Está caliente el aire? ¿Exhalas por la boca? Fíjate en tu respiración durante unos cuantos conteos. Respira con calma y continúa por un momento. Al inhalar y exhalar tranquilamente, siente, mira, oye, huele,... lo que puedas. Repítete a ti mismo dónde estás, qué hora es. Dígase a sí mismo que ahora está a salvo y que ya no hay peligro.

TAPPING

Otro ejercicio dirigido al aquí y el ahora es el de Tapping. Este ejercicio te permite (volver a) tener más contacto con tu cuerpo golpeando suavemente tus extremidades y piel. Debido a la mayor conciencia táctil, trae tus pensamientos errantes de vuelta al aquí y ahora. Debido a la mayor conciencia corporal, tu atención se concentra totalmente en tu cuerpo.

Para comenzar, golpee suavemente la palma de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha. Haga esto las veces que necesitas para tener una sensación en la palma de la mano izquierda. Luego para y tómate el tiempo para notar sensaciones en la palma de tu mano. ¿Qué sientes? ¿Sientes un hormigueo? ¿Sientes una vibración? ¿Sientes adormecimiento? ¿La palma de tu mano izquierda está caliente o fría? Tómate unos minutos para tomar conciencia de lo que puedes sentir.

Ahora mira tu mano y di: 'esta es mi mano, mi mano me pertenece, mi mano es una parte de mí'. Usa las palabras que te ayuden a sentirte como un todo.

Ahora dale la vuelta a la mano y golpea el dorso de la mano izquierda con los dedos de la mano derecha. Nota de nuevo las sensaciones posibles. Sigue las sensaciones durante un tiempo y vea si cambian. Si quieres, puedes mirar tu mano y decir con atención 'esta es mi mano, mi mano me pertenece, mi mano es una parte de mí'. O algo diferente que te pueda ayudar.

Ahora golpea suavemente la palma de tu mano derecha con los dedos de tu mano izquierda. Hazlo tantas veces como necesites para tener la sensación de la palma de la mano derecha. Luego deja de hacer tapping y tómate el tiempo para notar las sensaciones en la palma de tu mano. ¿Qué sientes? Tómate unos minutos para tomar conciencia de lo que sea que puedas sentir. Si te ayuda, mira tu mano y di: 'Esta es mi mano, mi mano me pertenece, mi mano es una parte de mí mismo'. O cualquier otra cosa que pueda ayudarte en este momento.

Ahora dale la vuelta a la mano y golpea el dorso de la mano derecha con los dedos de la mano izquierda. Nota de nuevo sensaciones posibles. Sigue las sensaciones durante un tiempo y ve si cambian. Si quieres, puedes mirar tu mano y decir con atención 'esta es mi mano, mi mano me pertenece, mi mano'. La mano es una parte de mí'. O cualquier otra cosa que pueda ayudarte en este momento.

Ahora tómate un momento para ver qué tan presente estás aquí y ahora. ¿Qué tan consciente eres de tu cuerpo? de las partes de tu cuerpo y de la persona que eres? ¿Hasta qué punto conoces la ubicación, el espacio y el tiempo en el que te encuentras en este momento? Si es necesario, continúe dando golpecitos suavemente. Esto puede estar en tus manos nuevamente o puedes elegir tocar otras partes del cuerpo. Tal vez hay una parte de tu cuerpo que sientes menos o que parecen menos reales para ti. Puedes optar entonces por golpear suavemente esta parte del cuerpo. O También puedes tocar las diferentes partes de tu cuerpo en sucesión: después tus manos, tus brazos, las piernas, los pies, el pecho, el cuello, la cara, la cabeza,.... Es importante no lastimarse en el proceso. Golpea suavemente después de un rato notarás que la sensación se vuelve más fuerte. Tómese el tiempo para reflexionar sobre las sensaciones y los límites de tu cuerpo.

Este ejercicio está basado en el trabajo de Levine Peter. Vea su libro sanando el trauma p 40-41

PONTE DE PIE EN TU PODER (EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DE PIE)

Este es un ejercicio que puedes hacer para sentirte más fuerte. Cuando estamos muy tensos, a veces puede ayudarnos más reconectarnos con nuestro poder en lugar de ponernos el objetivo de relajarnos. Algunas personas se sienten más seguras y con más energía con este tipo de ejercicio.

Levántate y observa cómo te paras.

Ahora párate firme, con las rodillas rectas, el vientre metido hacia adentro, los hombros levantados.

¿Reconoces esta actitud? ¿Alguna vez te has parado así? ¿Cómo se siente? ¿Cómo es la respiración? ¿Qué tan firme eres así?

Ahora nos vamos a parar de otra manera. Los pies un poco más separados a la altura de las caderas. Siente cual sería la distancia ideal para tí. Las rodillas ligeramente flexionadas, la espalda recta, relajada y larga, el vientre libre, los hombros relajados, el cuello estirado y la barbilla ligeramente retraída. Esto relaja ligeramente las mandíbulas, lo cual es importante porque el músculo de la mandíbula es un músculo potente en el que a menudo se asienta mucha tensión. Respira bien.

¡Estás de pie! Robusto y no fácil de desequilibrar. Siente la diferencia entre la postura anterior y esta actitud. Desde esta posición hacemos un ejercicio de respiración.

Siente que estás en una buena posición. Coloque las manos sobre el estómago o el ombligo. Inhalando, levanta las manos en ángulo, mientras que al mismo tiempo mantienes las piernas estiradas.

Exhalando, lleva las manos de nuevo hacia el ombligo y relaja las rodillas. Repite este movimiento cinco veces a un ritmo pausado. 1-2-3-4-5.

Siente si todavía estás en una buena posición. Al inhalar, lleva el brazo izquierdo hacia un lado y coloca la mano derecha en el centro del corazón. Exhala, lleva el brazo derecho hacia un lado y coloca la mano izquierda en el centro del corazón. Repite este movimiento cinco veces a un ritmo pausado. 1-2-3-4-5.

Ahora levanta los brazos con un amplio movimiento circular. Inhala y estira las piernas al mismo tiempo. Termina la inhalación cuando los brazos alcancen el punto más alto del círculo. Después de esto, exhalando de forma relajada, lleva los brazos hacia abajo con un movimiento circular y de vuelta a la posición inicial.

Haz el movimiento lenta y suavemente. Repite este ejercicio cinco veces. 1-2-3-4-5.

Siente lo que ha hecho este ejercicio con tu cuerpo. Intenta no dar un juicio, simplemente observa.

Este ejercicio está basado en el trabajo de PHAROS (www.pharos.nl), vea su libro: mantenerse saludable en situaciones difíciles.

ESCANEO CORPORAL

El escaneo corporal es un ejercicio destinado a tomar conciencia de cómo se siente tu cuerpo en este momento. La tensión prolongada o el dolor en el cuerpo pueden hacer que prestemos muy poca atención a nuestro cuerpo. Con este ejercicio vuelves a llevar la atención sobre tu cuerpo sin importar si notas tensión o relajación.

Si utilizas este ejercicio cuando te vas a quedar dormido, sin importar lo que ocurre: te quedas dormido, tu atención se adormece, piensas en otras cosas, no sientes nada... Está bien. Estas son las experiencias del momento.

Presta atención a las experiencias y mantén tu atención en el ejercicio. Incluso cuando tienes sensaciones, sentimientos o pensamientos menos placenteros, esto está bien. Sé consciente de lo que es, en este momento, aquí y ahora.

Siéntate, acuéstate o quédate parado en una posición cómoda. Toma una posición que se sienta suficientemente cómoda como para dirigir tu atención por algún tiempo hacia tu cuerpo. Tómate el tiempo para entrar en contacto con el movimiento de tu respiración y las sensaciones en tu cuerpo. Cuando te sientas listo lleva tu atención a las sensaciones en tu cuerpo. Siente como tu cuerpo entra en contacto con el mundo exterior, con tu silla, con tu cama. Ayuda a centrar la atención al inhalar y soltar al exhalar.

Ahora lleva suavemente tu atención al área de tu pecho. Sé consciente de las cosas que puedes sentir en el área del pecho: movimiento, temperatura, tensión, peso,... Concéntrate en tus pulmones, tus costillas y tu corazón. Presta atención a tu frecuencia cardíaca. Siente cómo tu pecho se llena de aire con cada respiración. Con cada exhalación dejas que el aire usado salga por completo. Continúa inhalando profundamente y exhala lenta y suavemente. Inhalando, exhalando, inhalando, exhalando...

Ahora enfoca tu atención en tu nuca y cabeza. Sé consciente de cada detalle de tu barbilla, tus labios, tu boca, tu lengua, tus mejillas, tu mandíbula, tu nariz, tus ojos, tus orejas, tu frente, tu cuero cabelludo y la parte trasera de tu cabeza. Tómate tu tiempo para sentir las características atentamente. ¿Qué tan pesados son tus párpados, qué tensas están tus mandíbulas, qué tan calientes está el aire en la nariz cuando inhalas, qué tan caliente está el aire en la boca cuando exhalas?

Ahora mueve tu atención hacia tu hombro izquierdo. Desciende con cuidado a través de la parte superior del brazo izquierdo y el antebrazo hasta su mano izquierda. Determina cómo se sienten tus dedos y pulgar. Fíjate en cualidades como el movimiento y la temperatura. ¿Hay algún otro detalle que sientas?

Ahora lleva tu atención a tu hombro derecho. Desciende con cuidado por la parte superior derecha del brazo y el antebrazo hasta tu mano derecha. Determina cómo se sienten tus dedos y pulgar. Fíjate en cualidades como el movimiento y temperatura. ¿Hay algún otro detalle que sientas?

Ahora lleva tu atención a las sensaciones físicas en tu abdomen. Fíjate en los cambios en tu abdomen que ocurren cada vez que inhala y exhala. Tómate unos minutos para sentir cómo es esto para ti. ¿Quizás Notas alguna otra cosa en el área de tu abdomen? Continúa inhalando profundamente y exhala lenta y suavemente. Inhala... exhala....

Después de hacer contacto con las sensaciones en tu abdomen, lleva tu atención a tu pierna izquierda y descende lentamente hasta el pie izquierdo y los dedos del pie izquierdo. Concéntrate en cada dedo del pie de tu pie izquierdo. Examina con curiosidad la calidad de las sensaciones que notas. Quizás el contacto entre los dedos de los pies, hormigueo o calor o tal vez nada en absoluto. Ahora lleva tu atención a tu pierna derecha y descende lentamente a tu pie derecho y a los dedos de tu pie derecho. Observa cómo se sienten estas áreas de tu cuerpo. Concéntrate en cada dedo del pie derecho a su vez. Mantén la curiosidad.

Ahora enfoca tu atención en tu trasero y tu espalda. Nota las diferentes sensaciones. Quizás sientes la tela de tu ropa en tu piel, el espaldar de la silla contra tu columna o tensión en determinado grupo de músculos. Nota con cuidado y detalle que sientes.

Hemos escaneado ahora todo nuestro cuerpo. Respira de manera profunda inhalando y exhalando lentamente. Siente todo tu cuerpo. Permite que tu respiración fluya libremente dentro y fuera de tu cuerpo.

Este ejercicio está basado en el trabajo de SIVAK Katya, ver “‘Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery’ or her website <http://www.heartfulness.ca/>

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DE MÚSCULOS SEGÚN JACOBSON

En este ejercicio vamos primero a tensionar determinados músculos (o grupo de músculos, por ejemplo los músculos del brazo o del hombro) para aprender bien cómo se siente la tensión muscular. Una vez que hayas mantenido esta tensión por un tiempo, déjala suelta de nuevo. Al igual que con la sensación de tensión, es importante que aprendamos cómo se siente la relajación de los músculos.

No hay que tener miedo de relajarse demasiado, eso no es posible. Se te permite relajarte tan profundamente como tú puedas. No tienes que tensar los músculos al límite, una tensión ligera a moderada es suficiente. No hagas movimientos que causan dolor. Si sientes molestias durante alguno de los ejercicios, hazlo entonces más tranquilo o deténgase para evitar calambres o lesiones. Cuando te relajes, presta atención a la diferencia entre tensión y relajación de los músculos. El efecto del ejercicio aumenta si inhalas mientras tensas un músculo y exhalas mientras relaja un músculo.

Siéntese cómodamente. Asegúrate de tener suficiente espacio. Siéntate con los pies uno al lado del otro en el suelo, brazos sueltos en el regazo o en el respaldo de la silla. Siente cómo tu cuerpo descansa contra el respaldo y el asiento de la silla presiona. Siente que tus pies hacen contacto con el suelo. Ahora vacíate lo más posible: suelta todos los pensamientos de tu mente, concéntrate en ti mismo y en el ejercicio. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

Empezaremos por lo básico, nuestra respiración. Respira con fuerza y profundamente. Aguanta la respiración. Aguanta, aguanta... y ahora suéltalo. Deja que todo el aire fluya lentamente y libera toda la tensión. De nuevo, respira hondo. Espera... y exhala con calma. Deja que la tensión salga de tu cuerpo con la exhalación. Respira más tranquilo ahora y más lento.

Inhala. Sostén. Exhala.

Inhala. Sostén. Exhala.

Sigue inhalando y exhalando tranquilamente. Permite que tu respiración te relaje.

Ahora nos enfocaremos en los músculos del cuerpo.

Empieza con los músculos grandes de las piernas. Tensiona todos los músculos de las piernas. Tensionalos más. Sostén esta tensión por unos segundos. Siente lo apretados y tensos que están los músculos de tus piernas en este momento. Aprieta tus músculos...Más apretado... Mantén esta tensión. Siente cómo los músculos quieren liberar esta tensión. Mantén la posición durante unos segundos más... y relájate ahora. Suelta toda la tensión. Siente cómo los músculos de las piernas están débiles, flojos y relajados. Nota qué tan relajados están tus músculos ahora. Siente la diferencia entre la tensión y la relajación. Disfruta de la sensación de relajación en las piernas.

Ahora concéntrate en los músculos de tus brazos. Aprieta los hombros, la parte superior de los brazos, los antebrazos y las manos. Levanta el brazo hacia arriba. Aprieta las manos en puños apretados. Aprieta los músculos de los brazos y las manos lo más que puedas. Aprieta más fuerte, más fuerte y mantén la tensión en los brazos, los hombros y las manos. Siente la tensión en tus músculos. Espera durante unos segundos... y relájate ahora. Libera los músculos de los hombros, los brazos y las manos. Siente la relajación mientras tus hombros y brazos se hundan y tus manos descansan. Permite que los músculos de los brazos estén completamente relajados.

Concéntrate de nuevo en tu respiración. Respiraciones lentas, uniformes y regulares. Inhala relajación... y exhala relajación. Continúe respirando lenta y rítmicamente.

Ahora lleva tu atención a los músculos de tus glúteos. Aprieta los músculos de los glúteos tanto como puedas. Quédate con esta tensión fija... y libera. Relaja los músculos de los glúteos.

Ahora tensa los músculos de la espalda. Siente cómo tu espalda se acalambra y tira de tus hombros hacia atrás y los músculos tensos a lo largo de la columna vertebral. Arquea ligeramente la espalda mientras tensas los músculos. Espera... y Relaja. Libera toda la tensión. Siente cómo tu espalda se relaja cómodamente en una posición saludable.

Ahora centra tu atención en los músculos de tu pecho y zona abdominal. Aprieta los músculos firmemente moviendo el pecho hacia adelante y tirando de los hombros hacia atrás. tensiona aún más... Aprieta los músculos del abdomen. Sostén esta tensión fija... Solo un poco más... y libera. Relaja los músculos del torso.

Por último, tensa los músculos de la cara. Aprieta los ojos con fuerza, arruga la nariz, frunce el ceño, presiona los labios y aprieta las mandíbulas. Mantén esta tensión en tu cara... y relájate. Libera toda la tensión. Siente lo relajado que está tu rostro ahora. Fíjate en la diferencia entre tensión y relajación.

Observa todos los músculos de tu cuerpo. Fíjate en lo relajados que se sienten tus músculos ahora. Suelta posibles tensiones que aun queden. Disfruta de la relajación que sientes en este momento. Fíjate en tu respiración tranquila... tus músculos relajados...

Disfruta de la relajación por un rato. Cuando estés listo para llegar a tu nivel habitual de alerta y conciencia, deja tu cuerpo despertar. Mueve los dedos de los pies y de las manos. Balancea suavemente los brazos. Encoge un poco los hombros. Estírate, si quieres.

Este ejercicio se basa en el trabajo de SIVAK Katya, ver 'Ejercicios de conexión a tierra, Relajación muscular progresiva, Meditación, Visualización e Imágenes Guías' o su sitio web <http://www.heartfulness.ca/>

EN EL ARROYO

Este ejercicio te permite dejar que tu mente divague de manera controlada de acuerdo con un ejercicio de imaginación. Algunas personas experimentan placer y relajación al activarse y estimularse su imaginación. Les permite tomarse un descanso de las preocupaciones cotidianas y el estrés. Este ejercicio se trata de un arroyo, como un arroyo o un río. Si tienes recuerdos negativos que tienen que ver con un arroyo o agua, opta por un ejercicio de imaginación diferente.

Siéntate o acuéstate en silencio, ponte cómodo. En la medida de lo posible, asegúrate de que no lo molesten durante este ejercicio. Tal vez conozcas un lugar tranquilo, en el bosque o en las llanuras, en las montañas o en el campo, donde un arroyo o un río fluya. Te invito a que camines en tu mente hacia ese lugar tranquilo para sentarte a la orilla del arroyo o río y dejar fluir tu imaginación.

Si no conoces un lugar así, puedes crear uno tú mismo en tu imaginación. Tú mismo puedes determinar cómo va a ser este lugar: un gran río o un pequeño arroyo, en las montañas o en el campo, en el caluroso verano o las profundidades del invierno. Lo importante es que el agua fluya, que se pueda ver el agua fluyendo. Si aún no tienes un lugar, ve y busca tu lugar ahora, junto al arroyo. Estás en tu lugar tranquilo. Instálese usted mismo allí. Ponte cómodo. Tal vez estés sentado en el musgo o estés sentado en una piedra plana y puedes dejar que tus pies cuelguen en el agua. Tal vez tengas apoyo o tal vez crees que no sea necesario en absoluto y te resulta muy cómodo sentarte erguido. Que la pases bien.

Allí se puede ver el movimiento del agua que fluye. Ves el agua fluyendo hacia ti, ves el agua frente a ti y ves que el agua fluye lejos de ti. ¡Qué dichoso ese movimiento! Parece imparable. ¿Cuál es el tema para ti hoy? Siente lo que es importante solucionar en este momento, lo que es importante reforzar. Tómate tu tiempo. Tómate tu tiempo para revisar el tema. Si puedes, siente lo que es importante moviéndose en tu cuerpo. Bien hecho.

Fíjate en lo que sientes cuando ves el agua que fluye frente a ti. Ahora siente lo que podría ser el flujo dentro de ti, lo que el movimiento hace en ti. ¿Qué sientes que fluye en este momento? ¿Qué te gustaría que fluyera mañana, pasado mañana, el año que viene? ¿en tu vida, en tu cuerpo, en tu entorno, entre las personas que amas?

Este poder que quieres conservar, ¿dónde lo sientes en tu cuerpo? ¿Qué sientes en ese lugar de tu cuerpo? ¿Qué sentimientos se asocian con esto? Esto es lo que quieres mantener y fortalecer, esto es lo que quieres seguir sintiendo que fluya dentro de ti mismo.

Sin duda, también hay cosas de las que quieres ser capaz de dejar ir. Debes saber que la vida se vuelve más libre cuando puedes soltar estas cosas. ¿Dónde sientes estas cosas en tu cuerpo? ¿Qué son exactamente? ¿Qué quieres entregar el agua que fluye? ¿Qué obstáculos quieres dejar ir? ¿Qué preocupaciones quieres dejar atrás? ¿Qué le entregas al río o al arroyo?

Ok, solo júntalos y ponlos en un recipiente que flote como una balsa o en un bote. Tal vez se queden flotando por sí solos, antes de que se disuelvan en el agua. Adelante, deposita estas cosas que quieres soltar, de lo que quieras despedirte, déjalo en la corriente. Míralos fluir hacia el agua y observa tus sentimientos.

¿Qué sentimientos se liberan? ¿Algo se mueve? ¿Qué se libera en tu cuerpo? ¿Hay cierta tensión? ¿Pueden relajarse los músculos? ¿Sientes más ligera tu cabeza? ¿Vuelves a sentir tu corazón? Mira lo que está pasando en ti cuando ves que estas cosas se alejan cada vez más en la corriente. Te despides de ellas, ya no las sientes necesarias, las dejas ir. La corriente se las lleva hasta que ya no las ves. No son más tus preocupaciones. Es más, la corriente se los ha llevado y te han dado espacio. Te das cuenta (inhalar y exhalar profundamente)

Mira, ahora mira río arriba, en la dirección de donde el agua fluye hacia ti. Es posible que veas algo flotando en el agua en la distancia, algo que viene a tu encuentro. Todavía está lejos y es pequeño. No puedes ver aún lo que es, pero sabes que se siente bien. Tal vez no veas algo de inmediato, entonces imagínate lo que podría ser o lo que te gustaría que fuera. Te da una sensación de júbilo, sabes que puede ayudarte a hacerte más fuerte. Es algo que te va a servir, ahora, hoy, mañana, pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene.

Sí, sientes el júbilo en tu cuerpo aunque aún no sepas exactamente qué es. Se está acercando cada vez más a la corriente. Recibe los dones del flujo, los dones que fortalecen las fuerzas dentro de ti, que las despierta, las habilita, las hace fluir. Siente estas fuerzas y los sentimientos, las emociones que vienen con ellas. Observa cómo estas fuerzas también se pueden sentir en tu cuerpo. Piensa y fantasea con lo que harías con ellas. Mañana, pasado mañana, la semana que viene, el mes que viene. Toma lo que quieras de estos regalos. Todavía te servirán. Lo que sea que pienses de eso podría ayudarte. Recibe estos regalos que te llegan de la corriente.

Tal vez la corriente es muy precisa, muy enfocada y aporta algo que realmente te viene bien. Puede ser, que la corriente es muy generosa y te trae varios regalos. Tal vez algo misterioso fluye hacia ti, algo que no está claro de inmediato y del que todavía tendrás que averiguar el significado. Puedes tomarlo y mira lo que te trae. Suspiro profundo.... Pfff... (inhalación y exhalación profunda) Vuelve a sentir las fortalezas y las cualidades que quieres conservar y añade a esto los poderes extra que la corriente te ha traído. Siente la energía y cómo se manifiesta en tu cuerpo. Obtienes imagínese cómo estas fuerzas te enriquecen, cómo puedes usarlos aún más, cómo te permiten brillar más y vivir de acuerdo con tus valores.

Disfruta de tus deseos y de tus cualidades. Estos dones que tú también irradias a otros en el mundo, también puedes compartirlos con ellos. Tal vez alguien esté a unas pocas millas río abajo esperando a que lleguen tus regalos. Tal vez sean una fuente de inspiración, esperanza y fortaleza para esa persona. Mmm, un suspiro profundo (inhalación y exhalación profunda).

Ahora vuelves a estar más alerta. Si tus ojos estaban cerrados, ahora los abres de nuevo, lentamente, a tu propio tempo. Miras a tu alrededor, te preparas para salir de este lugar en el arroyo. Te pones de pie y volver a la vida cotidiana, con fuerzas renovadas para utilizar sus cualidades en beneficio de los retos a los que te enfrentas. Te das la vuelta de nuevo, miras el lugar al lado del arroyo y sabes que puedes volver a este lugar cada vez que quieras, para soltar de nuevo, para sentir fuerza e inspirarte. Ahora mismo sigues adelante, a tu vida diaria, en forma y alerta.

VISUALIZACIÓN DEL BOSQUE

Este ejercicio de imaginación consiste en un paseo por el bosque. Puede visualizar el bosque de acuerdo con las imágenes que tienes de un bosque. Puede ser una selva, un bosque joven de abedules en las llanuras o un bosque de coníferas en las montañas. Una vez más, si tienes asociaciones negativas con un bosque, es mejor elegir otro ejercicio de imaginación. Si notas que te pones más tenso o inquieto durante el ejercicio guiado, entonces detente y haz otro ejercicio.

Siéntese o acuéstese cómodamente. En la medida de lo posible, asegúrese de que no lo molesten durante el ejercicio. Si puedes, cierra los ojos en silencio. Permite que tu cuerpo se relaje mientras traes una imagen a la mente. Deja que emerja la imagen de un bosque...

Imagínate caminando por un sendero a través del bosque. El sendero debajo de tus zapatos es suave, es una mezcla de tierra, hojas caídas, agujas y musgo. A medida que continúas caminando, tu cuerpo se relaja y se te aclara la mente... cada vez más... con cada paso que das.

Respira aire fresco, el aire llena tus pulmones por completo. Ahora exhala lentamente. Exhala todo el aire. Siéntete a ti mismo renovado. Respira hondo otra vez... Revitaliza... Y exhala por completo, relaja tu cuerpo cada vez más. Sigue respirando lenta y profundamente mientras caminas por el bosque.

El aire es fresco pero agradable. El sol brilla a través de los árboles, creando en el suelo frente a ti un patrón en movimiento y moteado. Escucha los sonidos en el bosque. Los pájaros cantan, sopla una suave brisa, las hojas de los árboles susurran suave.

Tu cuerpo se relaja cada vez más a medida que continúas caminando. Cuenta tus pasos e inhala y exhala al mismo tiempo.

Inhala-2-3-4. Espera-2-3. Exhala-2-3-4-5.

Inhala-2-3-4. Espera-2-3. Exhala-2-3-4-5.

Inhala-2-3-4. Espera-2-3. Exhala-2-3-4-5.

Continúa respirando de esta manera, lenta y profundamente, a medida que te relajas más y más. A medida que continúes caminando por el bosque, sentirás que tus músculos se relajan y se alargan. Mientras tus brazos se agitan al ritmo de tus pasos, se vuelven ligeros, sueltos y relajados.

Siente cómo tu espalda se relaja a medida que tu columna vertebral se alarga y tus músculos se relajan. Siente cómo sale la tensión de tu cuerpo mientras aprecias el paisaje que te rodea y lo contemplas con todos tus sentidos. También tus piernas y la parte inferior del cuerpo relajada se sienten libres. A medida que continúes caminando, comenzarás a subir una suave pendiente. Puedes subir fácilmente a lo largo de rocas resbaladizas y el aire que te rodea está en calma. Los árboles jóvenes crecen junto a los bordes del camino.

A su alrededor hay una gran variedad de exuberante vegetación. Algunas de las hojas de los árboles tienen un color verde claro y delicado. Otras hojas son de color verde oscuro. Muchos árboles tienen agujas que son muy suaves y verdes. El suelo del bosque es musgo denso, suave y verde. También notarás árboles grandes que crecen a cada lado del camino. Algunos tienen una corteza lisa y blanca. Otros son más oscuros con una corteza gruesa, pesada y profundamente acanalada. Disfruta de los colores de las diferentes cortezas: blanco, marrón, rojo, negro... todos los colores y todos los tonos de color. Admiras la corteza áspera y marrón de las coníferas y disfrutas del fresco aroma de las hojas.

Huele el bosque que te rodea. El aire es fresco y perfumado con el aroma de todos los elementos del bosque. Puede oler la tierra oscura donde crecen hermosos hongos. Puedes oler el aroma de las flores del bosque

donde las mariposas y las abejas zumban. Casi llegas a la cima de la pendiente, hay una curva en el camino. Puedes ver la luz del sol iluminando el camino. Cuando gires en la esquina notarás un claro en el bosque. Allí te espera una hermosa vista...

Te cansas de tu viaje. Tu cuerpo se siente pesado y cansado... Sientes placer y satisfacción. Imagina que caminas hacia el claro. Un poco más arriba hay una roca grande y lisa... como una silla en la que puedes acurrucarte y reposar. La roca está en lo alto desde puedes admirar la hermosa vista.

Siéntate o acuéstate en la roca si lo deseas. Es muy cómodo. Te sientes relajado y a gusto. Los rayos del sol calientan tu piel fría. Miras a tu alrededor. Detrás de ti se encuentra el hermoso y verde bosque... delante de tí hay altas y hermosas montañas con una luz tenue y azulada. Si miras hacia abajo desde tu mirador, verás un valle con árboles y un lago azul profundo y brillante. Parece haber una energía vibrante que viene del lago.

En el claro hay rocas, tierra, musgo y hierba alta. La hierba hace cosquillas y es suave. Hay flores silvestres de pradera que se mueven suavemente con el viento. Un poco más lejos se puede ver un ciervo que sale silenciosamente del bosque para pastar en el claro. Cuando el ciervo te mira, puedes ver cómo sus fosas nasales se mueven para absorber tu olor. El ciervo irradia fuerza y calma. Continúa comiendo con cuidado antes de volver a saltar al bosque. Hay ardillas que saltan dentro y fuera de tu línea de visión mientras retozan entre los árboles y corren por el campo abierto.

Te relajas cada vez más a medida que sientes los cálidos rayos del sol en tu piel. De vez en cuando hay una suave brisa que proporciona refrigeración. Disfrutarás del majestuoso paisaje que te rodea y te relajarás aún más. Aprecias la paz y tranquilidad que reina en este lugar.

Tu cuerpo está caliente y pesado...

Respiras aire fresco y saludable...

Te sientes tan relajado...

Calma... Paz...

En armonía con la naturaleza que te rodea...

Disfrutarás de los sonidos y olores del bosque detrás de ti...

Siente el sol, el calor en tu piel...

Escucha el canto de los pájaros...

Escucha el susurro de las hojas con el viento, el canto de las ardillas...

Mira los hermosos colores de las flores, el valle verde y las altas montañas...

Siente la roca fuerte y lisa debajo de ti y mira hacia el cielo azul claro...

Se pueden ver pequeñas nubes blancas flotando por el cielo. Míralos flotar suavemente, siempre están cambiando

de forma...

Disfruta de este lugar tranquilo...

Cuando estés listo para salir de este lugar tranquilo, comienza a despertar tu cuerpo en silencio. Sabes que puede volver al bosque y al claro en su imaginación cuando lo desee. A medida que despiertas y te vuelves más alerta, mantienes tus sentimientos de calma, paz y relajación. Mueve los dedos de las manos y de los pies. Encoge de hombros, estira la espalda si quieres. Cuando estés listo, abre los ojos y siéntete completamente despierto, alerta y renovado.

Este ejercicio se basa en el trabajo de SIVAK Katya, ver 'Ejercicios de conexión a tierra, Relajación muscular progresiva,

Meditación, Visualización e Imágenes Guías' o su sitio web <http://www.heartfulness.ca/>

Tabla de contenidos

Repaso de los ejercicios	2
¿Qué ejercicios son útiles para ciertas dolencias?	3
Respiración abdominal	4
Ejercicio respiratorio 4-4-4-4	5
Ejercicio respiratorio 4-7-8	6
Respiración nasal alterna	7
Ejercicios 54321	8
Re-orientación en el aquí y el ahora	10
TAPPING	11
Ponte de pie en tu poder (Ejercicio de respiración de pie)	12
Escaneo Corporal	13
Ejercicios de relajación de músculos según Jacobson	15
En el arroyo	17
Visualización del bosque	19