

## **Instrucciones de relajación**

### **(Transcripción RBSA)**

- Sentado (o cómodamente acostado) y con los ojos cerrados, vamos a comenzar a relajarnos.
- Para ello, en primer lugar, vamos a concentrarnos en cada parte de nuestro cuerpo, comenzando desde los pies y recorriéndolo hasta la cabeza. Comprobando que nuestra musculatura esté suelta y distendida... muy suelta y distendida.
- Concéntrate ahora primeramente en tus pies. Siéntelos, y asegúrate de que estén completamente sueltos y distendidos.
- Ahora, concentra tu atención en las piernas.
- Siéntelas completamente, los músculos de tus piernas deben estar libres de tensión, sueltos. Totalmente sueltos y distendidos.
- Al igual que los músculos de tu abdomen. Tus abdominales están libres de tensión, sueltos y completamente distendidos. Concéntrate ahora en tu pecho, siente el suave ritmo de la respiración, y comprueba que tu musculatura pectoral, está bien, está suelta, muy suelta y distendida.
- Concéntrate ahora en tus brazos y en tus manos, que quedan también sueltos, totalmente sueltos y sin tensión ninguna.
- Presta atención ahora a los músculos de tu cara, y siente como tu rostro y tu frente están también completamente libres de tensión, sueltos y distendidos.
- Ahora todos los músculos de tu cuerpo están sueltos y distendidos. Muy, muy sueltos, y comienzas a relajarte.
- Y para continuar relajándote aún más, concéntrate ahora en tu respiración.

- Siente tu respiración, siéntela, simplemente siéntela, y observa como el aire entra por tu nariz y va hacia tus pulmones llenándolos. Concéntrate en el suave ritmo de la respiración, mientras respiras suave, y lentamente. Observa como a medida que respiras de esta forma, te vas sintiendo relajado, cada vez más relajado. Sigues respirando suave y lentamente. Te sientes cada vez, más y, más profundamente relajado. Más y más relajado.
- Respiras suave y lentamente, relajado, más y más relajado.
- Relajado y tranquilo, muy, muy tranquilo.
- Cada vez más, más relajado y tranquilo.
- Siente como una agradable sensación de paz y tranquilidad total te va envolviendo completamente.
- Te sientes ahora tranquilo y completamente relajado, profundamente y totalmente relajado.
- Y para profundizar aún más en este agradable estado de relajación, vas a dejar volar tu imaginación como en un agradable sueño. Te encuentras en un lugar maravilloso, es un día espléndido, soleado, luminoso y tranquilo. Déjate, déjate llevar, simplemente déjate llevar por la música, y sueña, sueña. Sueña.
- (DEJAR ENTRE UNO A TRES MINUTOS DE SILENCIO)
- Ahora, vamos a dejar poco a poco, este estado de relajación. Con la tranquilidad que después seguiremos encontrándonos tan bien como ahora.
- Para ello iremos tonificando primero las manos, cerrándolas en puño y después abriéndolas en abanico, una y dos veces. Muy bien.

- Ahora flexionaremos y estiraremos las piernas alternativamente, primero una y luego la otra, una y, dos veces. Muy bien.
- Y, por último, abrimos los ojos muy despacio acostumbrándonos de nuevo a la luz y dando por terminada esta sesión de relajación.