

## TECNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PASIVA

En este trabajo de relajación de las diferentes técnicas posibles he obtenido por proponer una relajación muscular pasiva. Es una de las que más me gustan y la que mejor se adapta a todas las personas, independientemente del nivel de estrés que tengan.

En una clase de yoga muchos alumnos esperan el momento de relajación porque es cuando desconectan realmente de todas las preocupaciones diarias y tensiones acumuladas durante la semana.

En mi opinión, en 20 minutos de relajación debes dejar un tiempo a la persona para que tome conciencia de su cuerpo y pueda relajarse tranquilamente reduciendo la tensión mental y/o física, por eso no me extendido demasiado en hacer un discurso muy largo, son más bien pautas guiadas con calma, sin prisa y con la intención de llegar a relajar al alumno.

Es importante para la relajación que la sala disponga de una luz y temperatura adecuada, y los materiales necesarios de soporte para que los alumnos se sientan cómodos (mantas, cojines...). Podemos también ambientar la clase con música que invite a la relajación y quizás también un poco de incienso para contribuir a conectar con la calma.

### TECNICA RELAJACIÓN PASIVA:

Nos tumbamos en el suelo, boca arriba, utilizamos las mantas o cojines para ponernos cómodos.

Cerramos los ojos.

Relajamos mandíbula, dientes semiabiertos, cara relajada, sin tensión

Empezamos a respirar profundamente, tomando conciencia de nuestra respiración

Una respiración pausada, calmada, sin prisas

En cada inhalación percibimos como entran en nuestros pulmones el aire fresco y cargado de energía, y en cada exhalación aprovechamos la

expulsión del aire para sacar de dentro todo aquello que nos preocupa, que nos molesta.

Quizás es un dolor físico, alguna tensión, igual alguna preocupación...

Inspiramos y expiramos.

Focalizamos nuestra atención en aquello que deseamos eliminar,

E intentamos en cada exhalación expulsarlo de nuestra mente.

Proyectamos nuestra respiración en esta sensación y poco a poco en cada exhalación se vuelve

Más pequeña, más diminuta, ya apenas la percibimos.

Nos concentramos ahora con nuestro cuerpo físico.

Tomamos conciencia de él.

Como lo percibimos, como lo sentimos,

Siente como poco a poco se relaja, descansa tranquilamente.

Siento todo el cuerpo y esta relajado.

Tan relajado que pesa, cada vez pesa más y más

Nuestros pies y nuestras piernas están sin tensión, sin dolor, ligeros sin peso

Notamos nuestra pelvis suelta, ligera

Las lumbares reposan cómodamente sobre el suelo

Nuestro pecho se expande y contrae, suavemente.

Sin tensión, en cada respiración percibimos el pequeño movimiento de nuestro abdomen.

Los brazos reposan ligeramente al lado de nuestro cuerpo,

Como si flotasen

Y las manos están abiertas, relajadas, esperando ser acariciadas.

Siente ahora los hombros, el cuello, la nuca

Centra tu atención en esta zona, ¿Cómo la percibes?

Quizás notas tensión, algún dolor, alguna contractura

La relajamos, toda nuestra musculatura esta suelta, sin contracturas.

Poco a poco se alivia, se aligera.

El peso de nuestra cabeza se vuelve agradable, cómodo, no molesta

La mandíbula esta relajada, los ojos serenos, la nariz, las mejillas...

En los labios se percibe una tímida sonrisa.

De la cabeza a los pies, todo nuestro cuerpo esta sereno, está en calma

Notamos una agradable sensación de bienestar.

Relajados, muy relajados...

(dejo unos cuantos minutos sin hablar)

Respiramos profundamente

Poco a poco empezamos a mover los pies, las piernas

Tranquilamente, con calma

Pequeños movimientos, despertando suavemente la musculatura

Las manos, los brazos, los hombros...

Movemos la cabeza de lado a lado

Abrimos los ojos

Y poco a poco, calmadamente nos incorporamos cada uno a su ritmo.

Judit Gilabert

