

ANEXO 4.4: YOGA, SABASANA

Se utiliza para percibir nuestro cuerpo, ser conscientes de su tensión y su relajación. Se realiza un recorrido mental por distintas partes de nuestro cuerpo relajándolas. Ejemplo:

Me concentro en mis pies, el tobillo... los talones... los dedos... la planta del pie... mis pies se aflojan, se sueltan, se relajan... Siento mis pantorrillas apoyadas contra el suelo... mis pantorrillas se relajan, se sueltan.... Pienso en mis piernas y rodillas relajadas, flojas... sin tensión... Siento mis muslos flojos...suelos...pasivos, completamente relajados. Mis piernas, flojas se hundan... Con cada respiración se aflojan cada vez más, cada vez más...

Me concentro en los músculos abdominales y músculos del pecho, todos los músculos se van relajando profundamente, se aflojan más y más... más y más...

Pienso en mis manos y brazos, mis manos sueltas, sueltas...siento mis brazos apoyados contra el suelo, siento como se hundan, flojos, relajados, sueltos... me concentro en mi espalda, siento mi espalda en contacto con el suelo, la zona lumbar, la parte media de la espalda, entre los omoplatos, los músculos de mi espalda flojos, sin tensión, sueltos...

Los músculos del cuello se aflojan, se sueltan, noto mi cuello sin tensión ni rigidez, mi cuello relajado...

Mis hombros se van relajando cada vez más, profundamente, siento mis hombros flojos, abandonados, relajados, sueltos...

Me concentro en mi cara, siento la mandíbula floja, sin tensión, suelta, los labios relajados, las mejillas sueltas...

Mis párpados muy flojos, completamente relajados; la frente y el entrecejo sin tensión, sin tensión... Mi mente despejada, sin tensión... suelto mi mente, suelto...

Todos los músculos del cuerpo se van poniendo más y más flojos, más y más sueltos, relajados, profundamente relajados.

Mi respiración es lenta... tranquila... profunda..., todos mis músculos están en un estado de relajación y descanso Me siento tranquilo y relajado, tranquilo y relajado...

