

# RELAJACION

## Lección 1

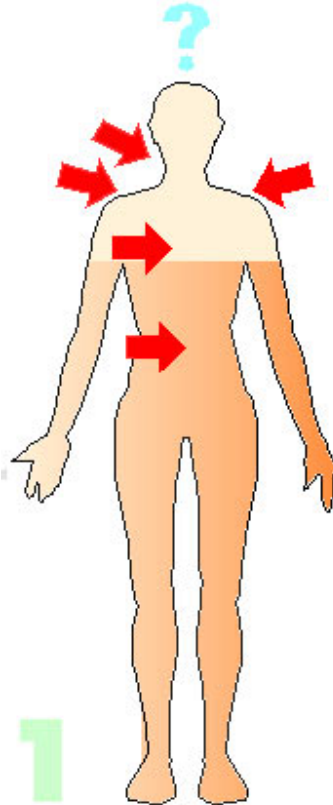
### RELAX FISICO EXTERNO

Vamos a estudiar las formas de relajar el cuerpo. Antes de comenzar con esta práctica, que es la base de todas las otras, es necesario conocer los puntos de mayor tensión del cuerpo.

#### ¿Qué puntos tiene usted ahora en tensión?

Observe su cuerpo y descubra esos puntos tensos.

- ¿Tal vez el cuello?
- ¿Tal vez los hombros?
- ¿Algunos músculos del pecho, o del vientre?



Observe ahora su pecho, observe su vientre, observe su nuca, observe también sus hombros y allí donde encuentre tensión muscular,

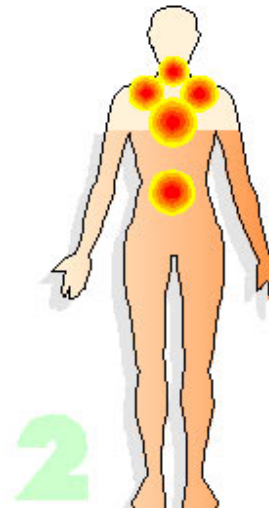
**No intente aflojarla, sino, aumentela.**

Es decir, tense aún más los músculos que están tensos. Ponga más fuerza en el cuello, más fuerza en los hombros, más fuerza en los músculos del pecho, del vientre.

Allí donde encuentre tensión, comience por aumentarla fuertemente.

**Y pasados unos pocos segundos, afloje súbitamente la tensión**

Pruebe una, dos, tres veces. Tense fuertemente los puntos de tensión y al cabo de un breve tiempo, aflójelos súbitamente.



**Ha aprendido con esto, la forma de relajar los músculos más tensos, y lo ha logrado haciendo algo contrario a lo que suponía, es decir, tensando aún más para luego aflojar.**

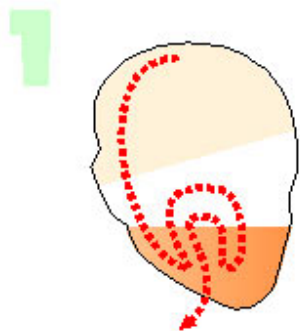
## RELAX FISICO EXTERNO

**Una vez que domine la técnica anterior, usted continúa por sentir simétricamente las partes de su cuerpo**

Comience a sentir su cabeza, el cuero cabelludo, los músculos faciales, la mandíbula.

Luego va sintiendo los dos ojos al mismo tiempo, las dos partes de su nariz.

Luego atiende a la comisura de los labios, a sus dos mejillas, y baja, mentalmente, por ambos lados de su cuello y al mismo tiempo.

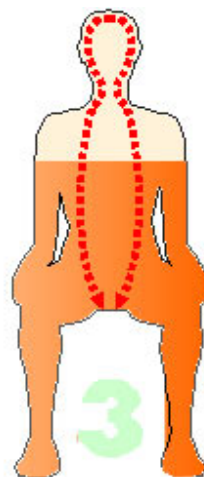


## RELAJACION Lección 2



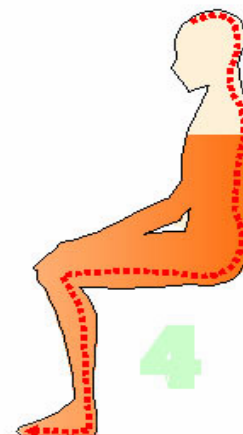
Luego se va fijando en sus dos hombros; después, poco a poco, va descendiendo por sus brazos, los antebrazos y las manos, hasta que todas estas partes vayan quedando completamente flojas, bien relajadas.

Vuelva a su cabeza y realice el mismo ejercicio. Pero ahora va a bajar por delante de su cuerpo, por sus dos músculos pectorales. Luego hacia el abdomen, va bajando simétricamente por delante como siguiendo dos líneas imaginarias. Llega al bajo vientre y ahí donde termina el tronco de su cuerpo, ahí debe dejar todo completamente bien relajado.



Ahora retrocede de nuevo.

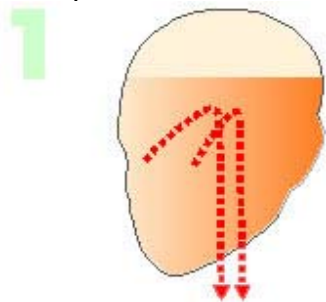
Sube a su cabeza mentalmente, pero esta vez comienza a bajar por la nuca. Ahora va bajando por dos líneas de la nuca, simétricamente. Al mismo tiempo, desciende por dos líneas de su espalda, por sus omóplatos hacia abajo, cubriendo toda su espalda, llegando al final del tronco. Sigue por sus piernas, a lo largo de ellas, llegando hasta la punta de los pies.



**Al finalizar este ejercicio y cuando lo tenga dominado, deberá experimentar una buena relajación muscular externa.**

## RELAX FISICO EXTERNO

Recuerde la primera lección y realice todos los desplazamientos que allí se indicaron, repitiendo varias veces como sea necesario hasta tener registro de un buen manejo de la técnica en cuestión. Un recurso es el de procurar efectuar el reláx cada vez más rápidamente, sin por ello disminuir la profundidad de la relajación. Desde luego, necesario dominar el reláx de los músculos faciales, los del cuello y nuca y los del tronco en general. Es secundario dominar el reláx de brazos y piernas. Habitualmente se piensa de otro modo y esto hace perder un tiempo considerable a los practicantes.



## RELAJACION Lección 3

Nuevamente toma usted su cabeza por referencia. Ahora siente sus ojos, siente fuertemente los globos oculares, los músculos que rodean ambos ojos. Ahora está sintiendo sus dos ojos por dentro al mismo tiempo. Va experimentando la sensación interna y simétrica de ambos ojos, yendo hacia el interior de ellos, relajándolos, relájandolos totalmente. Ahora "cae" hacia dentro de su cabeza... se deja deslizar al interior y va relajando completamente.



**Practique varias veces este ejercicio, comprobando al finalizarlo si aún ha quedado algún músculo externo en tensión.**

Sigue como cayendo por un tubo hacia los pulmones, va sintiendo simétricamente los pulmones por dentro y los va relajando. Luego sigue bajando internamente por su abdomen, relajando todas sus tensiones; sigue bajando internamente, aflojando por dentro, por su bajo vientre en profundidad, hasta la terminación de su tronco, dejando todo en perfecto reláx.



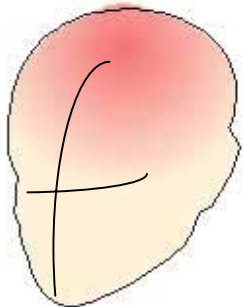
**Como puede comprobar, en este segundo tipo de reláx no hemos tenido en cuenta los brazos y piernas. Se va desde los ojos hacia adentro, y luego como cayendo definitivamente hacia la terminación del tronco.**

## RELAX FISICO EXTERNO

Practique nuevamente la lección número dos y preocúpese por no detenerse en un punto más que en otro.

Repita, tratando de dar más velocidad a los desplazamientos internos, sin perder profundidad. Si cree dominar los ejercicios, dispóngase a avanzar.

# 1



Sienta nuevamente su cabeza. Ahí está el cuero cabelludo, más abajo el cráneo.

## RELAJACION Lección 4

# 2

Comience por "sentir" su cerebro por dentro. Sienta su cerebro como si estuviera "tenso".



**Repita este ejercicio varias veces hasta comprender que progresivamente lo va dominando.**

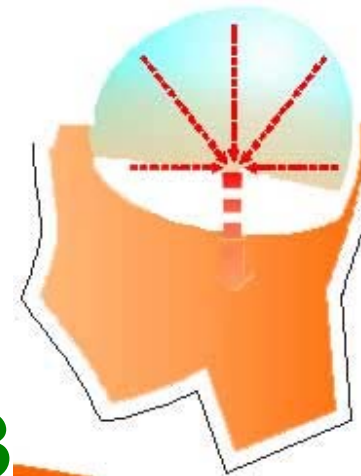
Vaya aflojando esa tensión hacia adentro de su cerebro y hacia abajo, como si fuera descendiendo la relajación. Concéntrese.

Concéntrese.

Vaya bajando la tensión, como si la parte superior de su cerebro se fuera haciendo cada vez más suave, agradable.

Siempre bajando, bajando hacia el centro de su cerebro, más abajo del centro, mucho más abajo, cada vez algo más algodónosa, más suave, más tibia.

# 3



## EXPERIENCIA DE PAZ

Repita la lección anterior varias veces hasta poder experimentar la relajación mental rápidamente. He aquí un modo para verificar su progreso: dé unos pasos por su cuarto de trabajo; abra y cierre algunas puertas; coja y deposite en el mismo lugar algunos pequeños objetos. Regrese luego al punto en que inició las operaciones. Se supone que partió a efectuar aquellos procedimientos, desde el registro interno de relax mental, estudiado en la lección anterior. Cuando domine el modelo citado, podrá intentar experiencias cotidianas más complejas.

Ha trabajado, hasta ahora, básicamente con los músculos y con las sensaciones internas. Pero en esta lección va a emprender un trabajo un poco diferente. Va a **aprender a adiestrar las imágenes** mentales.

***Son las imágenes, las que movilizan tensiones e, igualmente, estas imágenes pueden movilizar relajaciones.***

## RELAJACION Lección 5

Comience por imaginar una esfera transparente que, bajando desde lo alto, va entrando por su cabeza y termina alojándose en el centro del pecho, a nivel del corazón.



La esfera ahora es una clara sensación en el centro del pecho. Luego la va expandiendo lentamente, como si creciera cada vez más, hasta los límites de todo el cuerpo. Cuando la sensación, que comenzó en el centro del pecho se ha extendido por todo el cuerpo hasta sus límites, sobreviene una cálida sensación de paz y unidad interna, **que se la deja operar por sí sola.** Es importante que esta sensación se extienda hasta los límites de todo el cuerpo, es decir, irradiando desde el centro del pecho cada vez más hacia todo el cuerpo, hasta lograr una suerte de luminosidad interna. Cuando ésta coincida con los límites del cuerpo, la relajación será completa.

Cuando el registro, que comenzando en el pecho se haya difundido por todo el cuerpo hasta los límites, se habrá dominado lo más importante del ejercicio. Entonces surgirá la experiencia de paz. Usted podrá permanecer en ese interesante estado unos pocos minutos. Luego, haga retroceder lentamente la sensación y la imagen hasta el pecho, cerca del corazón. Desde allí, llévela nuevamente hasta su cabeza, para ir haciendo desaparecer la "esfera" que utilizó desde el principio del ejercicio.

## IMÁGENES LIBRES

Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental.

Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo alguna de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.

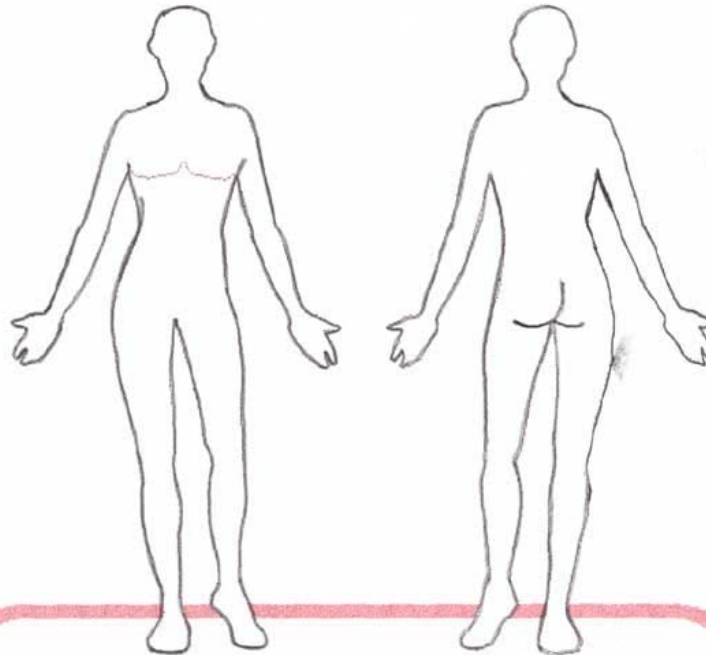
Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres.

## RELAJACION

### Lección 6

Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

**Detalle en las figuras las zonas donde experimenta fuerte tensión muscular.**



*Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.*

Proceda como en la lección anterior.

Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes.

Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular.

Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. Detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes no lo coloquen a usted en situación tensa.

# RELAJACION

## *Lección 7*

### CONVERSION DE IMÁGENES TENSAS COTIDIANAS

Repase todas las actividades que hace en su vida diaria.

Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el sexo opuesto, etc. Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etc.

En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias. Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un *relax* profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones. Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles...

y comience poco a poco a relajar los músculos.

Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que convierta la situación en favorable. Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria. Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos. Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, déles agrado, déles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

# RELAJACION

## *Lección 8*

### CONVERSION DE IMÁGENES TENSAS BIOGRAFICAS

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas.

Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas.

Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde niño a su adolescencia, a su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Comience por un reláx profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles.

Y del mismo modo que en el ejercicio anterior, conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos. Usted ahora lo sabe y puede hacerlo.

Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.



# RELAJACION

## Lección 9

### TECNICA UNIFICADA DE DISTENSION

Esta técnica es la que deberá grabarse correctamente y de un modo profundo, de tal manera que sea la única que se deba aplicar en la vida cotidiana. Recuerde: esta técnica va a ser su única aliada en las situaciones difíciles de la vida. Por lo tanto, no trabaje con ella hasta no tener la absoluta certeza de dominar todo lo explicado en las lecciones anteriores. De no ser así no podrá aplicar automáticamente este procedimiento y, entonces, no obtendrá los resultados deseados. Por esto, es recomendable que se detenga y revise nuevamente todo lo hecho hasta aquí, estudiando las dificultades y perfeccionando el trabajo las veces que sea necesario. Tenga perfecto dominio de las lecciones anteriores y, recién entonces, dispóngase a trabajar para incorporar esta técnica completa de distensión.

¿Recuerda la lección número cinco en la que se explicó la experiencia de paz? De eso se trata, pero proceda del modo que explicaremos a continuación.

Apriete fuertemente su puño, contraiga muscularmente su puño, evoque la experiencia de paz y suelte súbitamente la tensión de su mano de manera que al soltar la tensión, se manifieste la experiencia de paz.

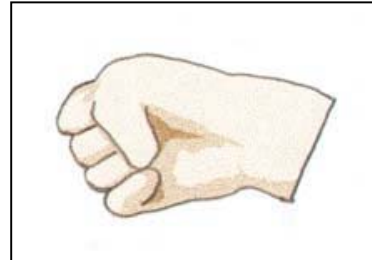
Comprenda muy bien lo explicado.

Usted tensa su puño. Siempre el mismo puño, Evocando la experiencia de paz, y suelta súbitamente la tensión de su mano. Al aflojarla, la experiencia de paz debe hacerse completa.

Para lograr ésto, debe repetir muchas veces este ejercicio, a fin de que la experiencia de paz quede asociada a ese gesto.

Usted tensa al evocar la experiencia y afloja, Súbitamente, produciendo el registro interno de relajación.

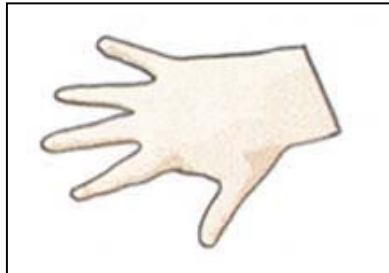
1



Observe que toda situación difícil crea tensión. Aproveche entonces esa tensión para apretar su mano, trasladando la tensión de esa situación a su puño.

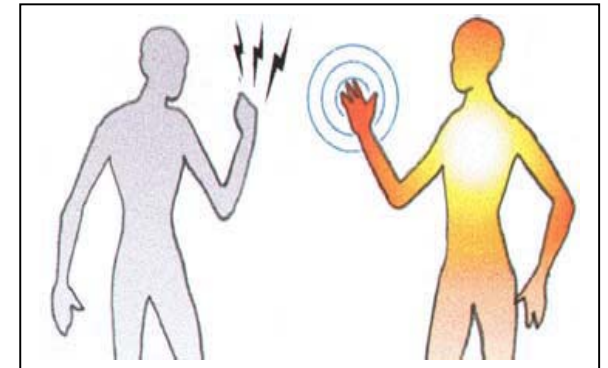
Desde ahí suelte, afloje, y se expresará la completa relajación. De esta manera, logrará automáticamente encauzar la tensión excesiva. De inmediato, relajará completamente.

2



En esta oportunidad, no es necesario que imagine tal esfera, porque ya ha trabajado suficientemente.

Lo que sí necesita obtener es la sensación que se expande desde el centro de su pecho hasta los límites del cuerpo, logrando una profunda relajación, que llega desde el interior, hasta los músculos más externos.



Si todo esto no fue suficiente visita [www.emulechile.cl](http://www.emulechile.cl) y te aseguro que te relajás un rato !!!!!!!