Guión Exploración del cuerpo

[Párate donde creas conveniente ". . ." y entre un párrafo y otro. Las pausas largas ya vienen especificadas]

Aunque no es imprescindible, puede resultarte útil tener otra persona que lea este guión. De esta manera podrás cerrar los ojos mientras te leen el guión, y abrirlos cuando éste haya acabado.

Muchas veces estamos tan ocupados mentalmente, que no somos conscientes de toda la tensión que hay en nuestro cuerpo. Este ejercicio te ayudará a localizar y liberar esa tensión. No tienes que moverte, simplemente relájate y deja que tu mente haga todo el trabajo.

Esta es una oportunidad que te das a ti mismo para dedicarte tiempo. Ponte cómodo, ya sea sentado o acostado. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados.

- Para empezar, haz una respiración profunda hasta que notes que tanto tu abdomen como los pulmones se expanden, y entonces exhala por la boca, y deja que salga la mayor tensión posible de tu cuerpo y empieza a relajarte…continúa respirando profundamente unas cuantas veces más…con cada respiración que haces, te sientes más y más relajado.
- Respira a tu propio ritmo, y concéntrate en tu respiración… Respira a través de los pulmones y el abdomen y exhala a través de los labios fruncidos.

[… segunda pausa de 30 segundos…]

- Dirige tus pensamientos hacia tus pies…siente los dedos…las puntas de tu pies…las plantas de tus pies… A medida que respiras, haz un reconocimiento de tu cuerpo de pies a cabeza buscando cualquier tensión… Donde encuentres tensiones, respira profundamente y déjalas ir en la exhalación…
- Ahora, dirige tus pensamientos hacia tus piernas…siéntelas…las pantorrillas…rodillas…hasta la parte superior de tus piernas…A medida que respiras, haz un reconocimiento de tus piernas buscando cualquier

tensión…donde encuentres tensiones, respira profundamente y déjalas ir en la exhalación…

- Dirige tus pensamientos hacia tus caderas y tus nalgas…si encuentras alguna tensión por el camino, déjala marchar cuando exhales…respira lenta y cómodamente…haz que todas tus tensiones desaparezcan.
- Dirige tus pensamientos hacia tu espalda…a medida que respiras, localiza cada tensión que puedas tener tanto en la parte superior como inferior de tu espalda…continúa respirando lentamente y en cada respiración, haz que todas tus tensiones desaparezcan.
- Ahora, dirige tus pensamientos hacia tu cuello…hombros…brazos…y manos…si notas que hay tensión, centra tu respiración en esta zona, y deja que desaparezca a medida que respiras…respira y relájate.
- Finalmente, dirige tus pensamientos hacia tu cara y cabeza…ojos…nariz…y boca. Si notas que hay alguna tensión, déjala que marche con tu respiración…respira lenta y cómodamente, y haz que todas tus tensiones desaparezcan.

[Pausa]

- Antes de finalizar este ejercicio, continúa respirando de manera fácil y lenta y siente como todo tu cuerpo se ha relajado…si notas que aún hay alguna tensión que permanece, dirige tu respiración hacia esta tensión y déjala marchar.
- Cuando estés listo, abre tus ojos.

Durante un rato, disfruta simplemente de esta sensación de relajación… Recuerda esta agradable sensación. Por medio de este ejercicio, puedes relajar tu mente y tu cuerpo en cualquier momento que tú decidas. Con práctica, serás capaz de crear ese sentimiento simplemente haciendo una respiración profunda.

*Audio y textos cortesía del Programa Paciente Activo Osakidetza