Relajación respirar

Me coloco en una posición cómoda, y me dispongo a relajarme.

Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él... siento la cabeza... siento el cuello...

Siento el brazo derecho... siento el antebrazo derecho... siento la muñeca derecha... la mano derecha... cada uno de los dedos... meñique... anular... medio... índice... y pulgar... especialmente el pulgar... siento su peso... y me relajo.

Siento el brazo izquierdo... siento el antebrazo izquierdo… siento la muñeca izquierdo... la mano izquierdo... cada uno de los dedos... meñique... anular... medio... índice... y pulgar... especialmente el pulgar... siento su peso... y me relajo.

Siento la espalda, los lugares en que apoya, siento la presión y el peso, siento como la tensión se disuelve precisamente a través de los puntos de apoyo, es como si mi tensión pasara a la Tierra gracias a los puntos en que noto el apoyo de la cabeza, de los brazos, de la espalda... de las piernas...

Siento la pierna derecha... siento el muslo... la rodilla... los gemelos... el pie... el talón del pie derecho... y me relajo.

Siento la pierna izquierda... siento el muslo... la rodilla... los gemelos... el pie... el talón del pie izquierdo... y me relajo.

Mi respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado.

Observo como se eleva y desciende el abdomen, este vaivén produce un oleaje en mi mar interior, mi cuerpo es un recipiente lleno de líquido, cada vez que mi abdomen se eleva y desciende se producen olas en mi interior, observo la sensación de respirar y ese oleaje dulce y tranquilo entre el abdomen y mis piernas.

Me visualizo como un mar interior lleno de un líquido azul, con cada respiración el oleaje se produce y este líquido se desplaza del abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... rítmicamente... con un ciclo que se repite una y otra vez... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen...

Por unos momentos observo la respiración, mantengo la imagen de un mar azul interior y siento todo mi cuerpo invadido por ese más cálido y relajante, azul... que va y viene por mi interior.

Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria, tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional, de serenidad mental y...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

	http://hipnosis.es
	http://facebook.com/hipnosisclinica
	http://facebook.com/hipnosis.sociedad
Tienda OnLine	http://hipnosis.biz
Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales	http://hipnosis.pro
Clínicas de Hipnosis	http://hipnosis.info
Clínica de Hipnosis OnLine	http://hipnosisvalencia.info
Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web	http://hipnosisclinica.es
Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación	http://cocaina.es