

THE COACHING

Studio

RELAJACIÓN CORPORAL

Siéntate en una postura cómoda. Relaja tus pies y tus piernas, y deja caer el peso de tus brazos sobre ambos lados de tu cuerpo.

A continuación, cierra los ojos y respira profundamente llevando el aire hacia tu abdomen, mientras cuentas hasta 3.

Retén el aire mientras cuenta hasta 6.

Exhala hasta que no quede nada de aire en tu interior, en el tiempo que tardas en contar hasta 3.

Vuelve a tomar una respiración llevando el aire de tu boca hacia tu abdomen, y esta vez incrementa los tiempos: inhala en 4, retén en 8 y exhala en 4.

Respira una tercera vez incrementando un poquito más los tiempos: inhala en 5, retén en 10 y exhala en 5.

Ahora vas a enfocar tu atención en el dedo meñique del pie izquierdo, y siente cómo pesa, como si fuera de plomo. Visualiza cómo se hunde hacia abajo debido a su peso.

Realiza esta misma visualización continuando con cada dedo de ambos pies, a continuación sube al gemelo izquierdo, el derecho.

Continúa por las rodillas, los muslos, el abdomen, y sube hacia el pecho, cada hombro, brazo, antebrazo, cada dedo de las manos y cuello.

Finaliza con los músculos de tu cara: detente en los pómulos, la barbilla, los párpados, el entrecejo, los labios, las orejas, y por último la cabeza en su conjunto.

Siente el peso de todo tu cuerpo reposando, mientras dices las palabras “calma”, “quietud” y “paz”.