

---

Cuadernillo  
de ejercicios  
Relajación  
Creativa

---



Proyecto  
Fresneda

---



Lourdes Garrido Mayo

---

## ÍNDICE DE CAPÍTULOS

<a href="#"><u>INTRODUCCIÓN</u></a> .....	3
<a href="#"><u>LECCIÓN 1</u></a> : BRAZO DERECHO BLANDO .....	10
<a href="#"><u>LECCIÓN 2</u></a> : BRAZO IZQUIERDO BLANDO .....	12
<a href="#"><u>LECCIÓN 3</u></a> : MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS .....	13
<a href="#"><u>LECCIÓN 4</u></a> : BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS .....	15
<a href="#"><u>LECCIÓN 5</u></a> : BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS, BRAZOS CALIENTES.....	16
<a href="#"><u>LECCIÓN 6</u></a> : BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES .....	18
<a href="#"><u>LECCIÓN 7</u></a> : BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES ....	19
<a href="#"><u>LECCIÓN 8</u></a> : LA RESPIRACIÓN .....	21
<a href="#"><u>LECCIÓN 9</u></a> : LA IMAGINACIÓN .....	26
<a href="#"><u>LECCIÓN 10</u></a> : ATENCIÓN PLENA (COMER UNA PASA) .....	29
<a href="#"><u>LECCIÓN 11</u></a> : CREACIÓN DEL ESPEJO .....	31
<a href="#"><u>LECCIÓN 12</u></a> : CREACIÓN DEL PAISAJE INTERNO .....	34
<a href="#"><u>LECCIÓN 13</u></a> : CREACIÓN DE LA MORADA INTERNA .....	41
<a href="#"><u>LECCIÓN 14</u></a> : COMPRENDER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES .....	44
<a href="#"><u>LECCIÓN 15</u></a> : MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR .....	48
<a href="#"><u>LECCIÓN 16</u></a> : SOLUCIÓN DE CONFLICTOS .....	51
<a href="#"><u>LECCIÓN 17</u></a> : CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA .....	54

## INTRODUCCIÓN

El presente cuadernillo contiene todos los ejercicios hechos en las sesiones del grupo de Relajación Creativa de [Proyecto Fresneda](#). El objetivo es que cualquier persona pueda acceder a los ejercicios y practicarlos. Si surge alguna duda o problema siempre puedes escribirme a este correo: [seneca54@hotmail.com](mailto:seneca54@hotmail.com) y estaré encantada de atenderte.

Este entrenamiento en relajación es una adaptación de dos técnicas: la Relajación Creativa del Psiquiatra Eugenio Herrero Lozano y la Atención Plena o mindfulness. La reseña de los libros en los que me he basado aparecen a continuación:

*Entrenamiento en Relajación Creativa.* Dr. Eugenio Herrero Lozano. Herederos de Eugenio Herrero Lozano.

*Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness.* Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn. Paidós.

Este último libro, Vencer la depresión, es para todas las personas, no sólo para las que padecen depresión, pues los bucles mentales que todos tenemos pueden derivar o no en una depresión pero por sí solos también crean infelicidad o, por lo menos, no nos permiten vivir en el presente plenamente.

Esta relajación consta de tres partes, la **relajación física**, haciendo un repaso por las diferentes partes del cuerpo, la **relajación mental**, utilizando la imaginación y la creatividad, y por último diferentes **aplicaciones** hechas a diferentes problemáticas que se nos puedan presentar.

### ¿PARA QUÉ APRENDER A RELAJARSE?

- Para acostumbrar a nuestro cuerpo a no tensar músculos que no estamos utilizando y evitar nudos musculares y desgaste innecesario de energía.

- Para acostumbrar a nuestra mente a no pensar tanto cuando no lo necesita y a poder pensar mejor y de forma más realista cuando lo necesita.
- Para poder señalar a nuestras emociones las rutas más sanas de expresión.

### ¿QUÉ HAY QUE HACER PARA APRENDER ESTE MÉTODO?

Lo mismo que para aprender bien cualquier otra cosa en la que intervenga nuestra mente y nuestro cuerpo, se trata de repetir ejercicios de forma escalonada en dificultad o complejidad. De esta forma queda bien grabada la información tanto en la mente como en el cuerpo.

La clave estará en practicar **TODOS LOS DÍAS** durante unos pocos minutos al principio y unos 20 minutos al menos cuando ya se haya aprendido a hacer la relajación completa, es importante que esto se realice pues es la única manera de condicionar a nuestro cuerpo y nuestra mente y que con tan sólo pensar en unas palabras determinadas sintamos la relajación en el cuerpo. Además iré indicando las sensaciones que de forma más frecuente suelen tenerse para que sirvan de guía y de feedback o retroalimentación. Así las dos cosas importantes para este entrenamiento, de momento, serán:

- La práctica diaria.
- El feedback de las sensaciones que deben aparecer.

### ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE ESTE ENTRENAMIENTO?

Uno de los beneficios de la relajación es que aumenta la resistencia eléctrica de la piel, la piel es un semiconductor que tiene una resistencia que varía con el grado de tensión-relajación muscular y también con el grado de ansiedad-serenidad. Con este aumento de la resistencia eléctrica durante la relajación se crea una barrera contra el paso de los gérmenes en el organismo evitando infecciones, al contrario ocurrirá en una persona habitualmente tensa.

El entrenamiento en relajación es un entrenamiento del sistema nervioso vegetativo, si habitualmente y por la tensión, la angustia o el estrés, el S.N. Simpático está exaltado y se dispara ante cualquier estímulo, el S.N. Parasimpático puede haber ido disminuyendo su capacidad de corregir estos trastornos, así la relajación, con su entrenamiento, permite devolver la balanza a su situación de equilibrio. Evitando el desequilibrio disminuirémos los efectos corporales negativos de la angustia y el estrés.

Además está demostrado que en el entrenamiento en relajación el hipotálamo produce sustancias que tienen propiedades ansiolíticas similares a las medicinas que se emplean para el tratamiento de la ansiedad y la angustia. También se producen en el hipotálamo sustancias con propiedades analgésicas, euforizantes y tranquilizantes como las endorfinas, similar a la morfina, contribuyendo a disminuir el dolor y la sensación de angustia que le acompaña.

También llegará más sangre a los tejidos y con ella más oxígeno y más alimentos, limpiándose con más facilidad del CO<sub>2</sub> y de los productos de desecho que van soltando las células, así las células y los tejidos trabajan mejor.

Y si nos fijamos en las arterias coronarias (las que riegan el propio corazón), éstas se dilatan y previene la disminución de su calibre que es lo que ocurre cuando hay problemas de corazón, también estaremos haciendo prevención de los problemas vasculares cerebrales. Precisamente la hipertensión arterial se puede considerar como el resultado de una contracción excesiva de las arterias así, si las relajamos, la tensión arterial disminuirá, de hecho baja mientras hacemos la relajación pero si, además, la hacemos regularmente se puede conseguir disminuir de forma más continuada.

Se ha demostrado también que la cantidad de colesterol en la sangre disminuye durante la relajación. También se ha demostrado que durante la relajación aumenta el número de leucocitos (glóbulos blancos), células encargadas de defendernos contra las infecciones, esto es lo mismo que ocurre cuando el estrés hace que baje nuestro sistema de defensa pero en dirección contraria.

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

Después de leer todos los beneficios ¿no lo vas a probar? Solemos pensar que la salud es el silencio del cuerpo pero también se puede sentir el cuerpo sano.

### ALGUNOS CONSEJOS PARA HACER LOS EJERCICIOS

En un principio se tratará de **entrar en la relajación y salir inmediatamente** que se han tenido las sensaciones que lo confirman, porque si nos quedamos más tiempo podemos terminar asociando la relajación con pensamientos y distracciones que aparecen y lo que queremos es asociar la relajación con las palabras clave que te dices a ti mismo y que aprenderemos aquí.

El mejor sitio para relajarte, de momento, es una silla cómoda o un **sillón** donde puedas apoyar los brazos cómodamente, pues si te tumbas es más fácil quedarse dormido y en un principio no nos interesa pues no aprenderías el entrenamiento, aunque cumpliendo con el entrenamiento todos los días siempre puedes utilizarlo también de forma complementaria por la noche para poder dormir si lo necesitas.

Cuanto más se entrene más rápido aparecerá la sensación de relajación y más profunda será. La **continuidad** en el entrenamiento será crucial.

Es posible que al hacer los ejercicios podamos distraernos con diferentes pensamientos, quizá aprovechemos para repasar la lista de la compra o para hacer un repaso de lo que hemos estado diciendo en una conversación, no pasa nada, en cuanto nos damos cuenta de que nos hemos despistado volvemos a lo que estábamos haciendo, justo de esta manera es como comenzamos a saber manejar nuestra atención, gracias a darnos cuenta de que nos hemos ido y entonces con nuestra voluntad volvemos con la atención a lo que estábamos haciendo.

Sin embargo, pueden aparecer otro tipo de pensamientos más negativos como los reproches a nosotros mismos por pensar que no lo estamos haciendo bien, exigencias, críticas y frases que, muchas veces, nos anulan y nos llevan a dejar el entrenamiento pensando que no merece la pena o a no

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

darle el valor que tiene en nuestras vidas como una medicina preventiva que es, tal y como lavarse los dientes. Para no tener que practicar somos capaces de echarle mucha imaginación e inventar las excusas más sofisticadas.

Algunos de los pensamientos que, ya sabemos por experiencia, pueden aparecer son los **pensamientos erróneos**, se llaman así porque no se basan en ninguna lógica objetiva y se hacen afirmaciones o negaciones anticipando algo que no ha pasado y además no hay ninguna prueba de que sean ciertos o de que vayan a pasar, a no ser que pongamos todas las condiciones para que al final se confirmen. Para que no nos arrastren este tipo de pensamientos e irlos **trabajando** tendremos que aplicar la lógica y un pensamiento más científico en el sentido amplio de la palabra científico, es decir, incluyendo la ciencia que también se interesa por los estados interiores y por las metodologías de la investigación cualitativa, vamos la propia experiencia que se corrobora por la comprobación de que todas las personas pasan por el mismo continuum de aprendizaje y pueden conseguir los mismo efectos a la hora de desarrollar un entrenamiento como éste.

Entonces si, por ejemplo, pensamos que no va a funcionar, la mejor manera de trabajar con este tipo de pensamiento es ser escépticos con él y limitarnos a comprobarlo por la propia experiencia, así hasta que no lo comprobemos con la mejor disposición por nosotros mismos no sabremos si realmente nos funcionará.

Algunos pensamientos de los que pueden aparecer son:

- Creo que lo estoy haciendo mal porque no noto esas sensaciones que hay que notar, así ¿para qué voy a seguir? Además tengo muchas cosas que hacer.
- Ya debería haber conseguido sentirme mejor y aún me siento preocupada por muchas cosas, esto no funciona.
- Pero ¿cómo me voy a relajar yo si soy un manojo de nervios y siempre he sido así?

- Esto no puede ser tan fácil como nos lo pintan aquí, es imposible, y yo soy muy escéptico y no me creo cualquier cosa.
- Nunca conseguiré relajarme, además, esta relajación es para un rato pero luego volveré a tener los mismos nervios que siempre y no cambiaré nada.

Pues bien, para poder saber un poco más sobre esto y hacer los ejercicios cognitivos apropiados para trabajar los errores de pensamiento te ofrecemos aquí un documento: [un viaje hacia nuestra mente](#), que explica cuáles son los 10 tipos de errores de pensamiento que se dan frecuentemente en todas las personas, sobre todo en situaciones nuevas o estresantes. Incluye ejemplos y explicaciones muy valiosas para nuestro bienestar y para facilitar luego el entrenamiento de la relajación.

Si han aparecido sensaciones desagradables al comenzar un ejercicio lo mejor es dejarlo para más tarde no sea que se asocie la relajación con esas sensaciones.

De momento vamos a ablandar los músculos pensando precisamente en la palabra BLANDO. Las sensaciones que suelen aparecer con estos primeros ejercicios son:

- Como si el brazo estuviese pesando más sobre el brazo del sillón.
- Otras personas notan como si el brazo estuviese flotando.
- También se puede notar como si uno no tuviera brazo. Una sensación de ausencia, como si el brazo hubiera dejado de existir.

Hay una imagen que puede ayudar mucho a que esta relajación se produzca y es imaginar que el brazo fuera una GOMA ELÁSTICA que se estira y se estira y se deja caer.

En cuanto sientas una o varias de estas sensaciones entonces haces el **RETROCESO** o salida de la relajación del brazo:

1. Inspiración profunda.



2. Abrir ojos.
3. Sacudir el brazo varias veces con energía.

Por otra parte, una forma de trabajar este entrenamiento cuando se está aprendiendo es grabar los ejercicios con tu voz y realizarlos con tu propia guía, realizando la grabación con una voz calmada y haciendo las pausas oportunas para darte tiempo luego a realizar todas las pautas que se vayan dando. Una vez que se haya aprendido a hacer la relajación completa conviene prescindir de la grabación, pues se trata de tenerlo asimilado y decirse las frases mentalmente de una manera autónoma, sin depender de nada para poderse relajar en cualquier momento que se necesite.

Una vez aprendido el entrenamiento y utilizadas las grabaciones puede resultar de mucha utilidad poner una bonita música de fondo, a poder ser muy relajante y sin muchos cambios musicales, lo más homogénea posible para que te puedas concentrar bien en las frases que te repetirás mentalmente.

## LECCIÓN 1: BRAZO DERECHO BLANDO

Comenzamos así la parte de **relajación física**, se realizará de forma gradual, deteniéndonos en una parte del cuerpo cada semana. Cada ejercicio con el que avancemos irá sumándose a todos los ejercicios anteriores, de manera que cada vez será una relajación más completa.

### EJERCICIO 1: BRAZO DERECHO BLANDO

1. Postura cómoda sin cruzar las piernas y con los brazos sobre los del sillón o sobre las piernas.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY TRANQUILO/A (aunque no estés tranquilo esto es como una declaración de intenciones), recuerda situaciones en las que has sentido tranquilidad.
5. Diriges tu atención al brazo derecho, los que sean zurdos pueden empezar por el izquierdo, resulta más fácil empezar con el que atiende más a nuestra voluntad, y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. En cuanto notes una o varias de estas sensaciones: brazo más pesado o flotando o ausente, haces el retroceso:

#### RETROCESO:

- Inspiración profunda.
- Abrir los ojos.
- Sacudir con energía el brazo.

Al ir practicando quizá identifiques alguna de esas sensaciones de las que hablábamos como más frecuente que las otras, algunas personas notan inicialmente una sensación intensa, y en otras personas es más leve. Incluso puede que no se note en todo el brazo, sino sólo en parte de él. No importa, pues de lo que se trata es de identificar la sensación por pequeña que sea y hacer el retroceso. De esta manera se va creando poco a poco un "reflejo

condicionado" entre la orden que viene del cerebro y la relajación de los músculos.

Muchas veces ocurre que durante el ejercicio se notan molestias como picores, necesidad de moverse, porque te parece que estás mal colocado. Todo esto pueden ser resistencias contra la relajación, lo mejor es ignorarlas o bien, si persisten, lentamente siempre, haces los reajustes necesarios.

## LECCIÓN 2: BRAZO IZQUIERDO BLANDO

El siguiente ejercicio es con el brazo izquierdo, puede que las sensaciones sean diferentes en este brazo, quizá porque no es el que sueles utilizar y responde de otra forma, no te preocupes, es normal. Los pasos son los mismos.

Acuérdate de la imagen de la GOMA ELÁSTICA si quieres ayudarte de ello, es decir, imaginas como si tu brazo, en este caso el izquierdo, fuera una goma elástica que estiras y estiras...y dejas caer...

De nuevo este ejercicio habría que repetirlo cada día durante una semana al menos, aunque sería muy conveniente repetirlo varias veces al día, siempre de la misma forma, con la misma secuencia, así las repeticiones deben realizarse de la misma manera pues si no, no estaríamos entrenando correctamente. Nada más notar, aunque sea levemente, las sensaciones nombradas, hacemos el retroceso.

### EJERCICIO 2: BRAZO IZQUIERDO BLANDO

1. Postura cómoda sin cruzar las piernas y con los brazos sobre los del sillón o sobre las piernas.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al coger el aire) TRANQUILO/A (al echar el aire), recuerda que es una declaración de intenciones. Trae a tu mente recuerdos apacibles y agradables.
5. Dirige tu atención ahora al brazo izquierdo y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
6. En cuanto notes una o varias de estas sensaciones: brazo más pesado o flotando o ausente, haces el retroceso:  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir con energía el brazo.

## LECCIÓN 3: BRAZOS BLANDOS

Pasamos a entrenar ahora los dos brazos a la vez, aunque comenzando por el derecho solo, luego el izquierdo y, a continuación los dos. Ya sabéis que las sensaciones pueden ser diferentes en cada brazo o con diferente intensidad, eso es normal.

### EJERCICIO 3: MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS

1. Postura cómoda sin cruzar las piernas y con los brazos sobre los del sillón o sobre las piernas.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al coger el aire) TRANQUILO/A (al echar el aire)
5. Dirige tu atención ahora al brazo derecho y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Llevando tu atención a los dos brazos te repites varias veces mentalmente:  
MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS
8. En cuanto notes una o varias de estas sensaciones en los dos brazos: más pesados, flotando o ausentes, ya sea en uno o en los dos, haces el retroceso:  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir con energía los dos brazos.

Es importante que el retroceso sea enérgico, pues aunque ahora sólo bastaría con moverse, hay que hacerlo desde el principio con energía porque luego iremos incluyendo las demás partes del cuerpo y será necesario que

sea enérgico para salir realmente de la relajación, y hay que entrenarlo y repetirlo para que se fije en la memoria del cuerpo.

Además no nos interesa dormirnos pues cuando lleguemos hacia el final del entrenamiento del cuerpo trabajaremos con la imaginación. Otra cosa es que utilicemos este método para dormir, está bien siempre que no sustituya el entrenamiento que se hará en otro momento del día para poder aprenderlo hasta el final pues si no, lo más probable es que nunca pases de los primeros minutos de comenzar a hacerlo, lo cual será genial que te pase por la noche si tienes problemas para dormir.

## LECCIÓN 4: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS

El siguiente ejercicio incluye brazos y piernas, recordad que las sensaciones pueden cambiar mucho cuando se trata de los brazos o de las piernas, no estamos tan acostumbrados a que obedezcan las piernas tanto como los brazos.

### EJERCICIO 4: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS

1. Postura cómoda sin cruzar las piernas y con los brazos sobre los del sillón o sobre las piernas.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al coger el aire) TRANQUILO/A (al echar el aire)
5. Dirige tu atención ahora al brazo derecho y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Llevando tu atención a los dos brazos te repites varias veces mentalmente:  
MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS
8. Llevas tu atención a las piernas y repites:  
MIS PIERNAS ESTÁN BLANDAS
9. En cuanto notes una o varias de estas sensaciones en los dos brazos: más pesados o flotando o ausente, haces el retroceso:  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir con energía los dos brazos.

## LECCIÓN 5: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS, BRAZOS CLIENTES

Ahora la novedad será introducir la consigna CALIENTE, hasta ahora nos hemos centrado en la musculatura gruesa, ahora nos centraremos en la **musculatura lisa**, en este caso en parte de las paredes de las arterias y las venas, éstas son elásticas y por tanto pueden contraerse o relajarse.

Hasta ahora has estado entrenando los músculos voluntarios pero en el organismo hay otra clase de músculos llamados involuntarios, de fibra lisa, hasta que dejan de ser involuntarios con el entrenamiento. Todos hemos aprendido desde niños con un músculo inicialmente involuntario, como el de la vejiga de la orina, que lo es hasta que el niño aprende a controlarla.

Con este ejercicio aprenderemos a aumentar el diámetro de las arterias relajando los músculos de sus paredes. Cuando un músculo se relaja facilita la circulación de la sangre, por tanto hay un mayor aporte de sangre a los músculos, este mecanismo se produce automáticamente con la relajación.

Ahora con la palabra CALIENTE las sensaciones que pueden aparecer son:

- Hormigueo o cosquilleo.
- Calor.
- Miembro "dormido".
- Sensación de "guante" como si los brazos estuvieran enfundados en un guante.
- Sensación de aumento de volumen. De hecho aumenta al llegar mayor aporte de sangre.
- Sensación de latido.

Hay que tener en cuenta que al hacer la relajación se produce un silencio en nuestro cuerpo al que quizá no se está acostumbrado, es entonces cuando más se oyen los latidos del corazón, los pensamientos que aparecen, las emociones que están latentes, etc.



## EJERCICIO 5: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS, BRAZOS CALIENTES

1. Postura cómoda.
2. Cierras los ojos.
3. Revisas las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (inspiración) TRANQUILO/A (expiración)
5. Diriges tu atención al brazo izquierdo y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas ahora tu atención al brazo izquierdo y te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora llevando tu atención a los dos brazos te repites:  
MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS
8. Llevas tu atención a las piernas y repites:  
MIS PIERNAS ESTÁN BLANDAS
9. Centra ahora tu atención fundamentalmente en tus brazos y repite:  
MIS BRAZOS ESTÁN CALIENTES
10. Si ya han aparecido algunas de las sensaciones comentadas en tus brazos, haz el retroceso.  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 6: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES

### EJERCICIO 6: BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES

1. Postura cómoda.
2. Cierras los ojos.
3. Revisas las diferentes partes del cuerpo para comprobar que no estás haciendo fuerza con ningún músculo.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (inspiración) TRANQUILO/A (expiración)
5. Diriges tu atención al brazo izquierdo y sintiéndolo te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas ahora tu atención al brazo izquierdo y te repites varias veces mentalmente:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora llevando tu atención a los dos brazos te repites:  
MIS BRAZOS ESTÁN BLANDOS
8. Llevas tu atención a las piernas y repites:  
MIS PIERNAS ESTÁN CALIENTES
9. Una vez que has notado la sensación en las piernas, prestarás atención a los brazos y a las piernas a la vez y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
10. Si ya han aparecido algunas de las sensaciones comentadas en brazos y piernas o en parte de los brazos y de las piernas disponte a hacer el retroceso.  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 7: BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES

Ahora lo que vamos a hacer es controlar alguno de los músculos llamados involuntarios que están dentro del vientre: las paredes de la vesícula biliar, el estómago, los intestinos grueso y delgado, el útero, las trompas de Falopio, etc. Es decir, relajaremos los músculos de las vísceras del abdomen. Lo haremos dirigiendo nuestra atención a un centro nervioso muy importante que controla el funcionamiento de todas estas vísceras: **el plexo solar**. Está localizado más o menos a la altura de la boca del estómago, por debajo del reborde de las costillas y por encima del ombligo, la angustia suele localizarse en este lugar cuando decimos que se nos hace una bola ahí.

Así daremos ahora la orden de "vientre blando y caliente" refiriéndonos al plexo solar y no a todo el vientre. Pueden aparecer sensaciones de hambre y ruidos de tripas o una ligera sensación de calor, quizá no sea tan intensa como en los brazos y piernas o quizá no notes nada, esto no quiere decir que no estés consiguiendo nada, sino simplemente que no obtienes una respuesta con sensaciones pero el ejercicio sí que está funcionando, lo importante es dar la orden y practicar, si se siente alguna sensación será una comprobación pero si no, no será una prueba de lo contrario.

A partir de ahora quizá la sensación de "blando" en brazos y piernas no va a ser tan clara ni tan intensa y puede que se mezcle con la de "caliente". Esto es normal pues aunque la sensación se haya hecho más intensa nuestra expectación ante la sensación habrá disminuido, digamos que nos hemos acostumbrado a sentirla, además la tensión de fondo habrá ido disminuyendo y por tanto habrá menos diferencia al relajarse.

Fíjate si algo está oprimiendo la parte del plexo solar en tu cuerpo, afloja el cinturón.

## EJERCICIO 7: BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE
9. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Ahora haz el retroceso:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 8: LA RESPIRACIÓN

Ahora vamos a introducir la respiración como elemento de observación. Hasta ahora hemos trabajado llevando nuestra atención a la musculatura voluntaria y a la llamada "involuntaria", pues bien, el sistema respiratorio goza de ambas características, **tanto voluntariedad como involuntariedad**.

Normalmente este sistema lo utilizamos de forma espontánea pero si te pidiera que retuvieras la respiración lo podrías hacer.

Aquí trabajaremos de manera que no interferiremos en su mecanismo, el cual se adapta perfectamente a cada situación. Cuando observamos la respiración puede surgir el deseo de modificarla pero no lo haremos.

En los ejercicios previos, la respiración en cada persona adquiriría unas características propias, en unas personas más superficial, en otras más profunda y lenta pero siempre con unas características similares adecuadas al momento de relax que es muy parecido a cuando dormimos, el movimiento es fundamentalmente abdominal, en cambio cuando hacemos ejercicio físico la respiración se realiza con el tórax, con el pecho.

Aunque la respiración es algo que nos acompaña desde que nacemos hasta la muerte no solemos ser conscientes de ella. En este ejercicio la respiración nos marcará un ritmo y nosotros no lo cambiaremos, sólo lo observaremos y respetaremos. Es un ejercicio de respeto y humildad para nuestra parte consciente y voluntaria, que tiene que adaptarse, observar y no interferir.

La respiración tiene dos fases, la fase activa: la inspiración, y la fase pasiva: la espiración. Ahora durante la inspiración repetirás mentalmente la palabra "ESTOY". A esta palabra le daremos un significado en el sentido de "ESTOY YO", "ESTOY AQUÍ" y "ESTOY AHORA". Se trata de tomar conciencia de nosotros mismos, en este instante y en este lugar, y con lugar nos referiremos al vientre y al pecho, al lugar donde sucede la respiración, donde estoy notando el movimiento. Aquí y ahora.

Este ejercicio es una toma de conciencia de la "realidad", entendiéndola como "yo, aquí, ahora". Pues si yo pienso en lo que me ha pasado esta mañana, estoy en ese recuerdo, no aquí, si pienso en lo que voy a cenar esta noche, tampoco estoy aquí, estoy en ese recuerdo. La realidad es lo que está ocurriendo ahora, ni el pasado ni el futuro son la realidad ahora. Mi realidad es este instante y luego este otro. Casi nunca estamos aquí y ahora.

Esto no quiere decir que no sea importante revisar el pasado para trabajar temas personales o planificar el futuro y marcarse objetivos pero lo importante es que estas tareas se hagan de forma consciente y cuando es necesario.

Porque supongo que no es necesario repasar una conversación una y otra vez pensando en lo que hubiéramos querido decir y lo que nos dolió tal cosa que nos dijeron mientras estamos haciendo otra cosa como ir a un recado, es más probable que volvamos sin lo que habíamos ido a buscar y de repente nos preguntemos qué hacemos allí.

Diferente sería si elegimos un momento adecuado para tratar con nuestras preocupaciones del pasado y pensar en una solución adecuada, pues si eso está dando vueltas en nuestra cabeza, es porque algo dentro de nosotros está necesitando hacer algo o decir algo a alguien.

Tampoco nos lleva a ninguna parte pensar en el futuro en forma de preocupación imaginando todo lo que puede pasar y haciendo que no podamos concentrarnos en lo que estamos haciendo en ese momento. Otra cosa es que nos sentemos a planificar conscientemente lo que vamos a hacer y desarrollar un plan de prevención ante cosas que sabemos que pueden ocurrir.

En la otra fase de la respiración diremos "TRANQUILO" o "TRANQUILA". Podemos alargarla o acortarla como queramos al ritmo de nuestra espiración, la pensaremos notando una sensación de serenidad, de bienestar, de relajación que se produce con la salida del aire y que se extiende por todo el cuerpo.

Así se trata ahora de inspirar pensando "ESTOY" y espirar pensando "TRANQUILO" y hacerlo dándose cuenta, tomando conciencia del proceso respiratorio una y otra vez.

Si hasta ahora has tenido problemas de distracción, con este ejercicio, si está bien hecho, no te despistarás.

Si durante este ejercicio tienes la necesidad de suspirar lo haces tranquilamente. El suspiro funciona muchas veces como un reajuste de la respiración.

Como dije antes lo que puede resultar más difícil es no modificar el ritmo de la respiración y dejar su curso natural observándolo.

Estamos ya adentrándonos en el entrenamiento de niveles más profundos de relajación y la respiración es un elemento esencial.

## EJERCICIO 8: LA RESPIRACIÓN

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
9. Tu cuerpo se encuentra ahora en una situación agradable de relajación. Observa respetuosamente tu respiración como si fueras

un espectador cómo entra y sale el aire, es la respiración que tu cuerpo adopta cuando estás en un estado de relajación. Piensa con cada inspiración: ESTOY. Sólo con esta palabra das un sentido de presencia aquí y ahora, en este instante de esta inspiración ESTOY. Además cuando el aire sale piensa la palabra: TRANQUILO, TRANQUILA. Nota esa sensación de serenidad mientras sale el aire, con cada espiración te adentras en una serenidad más profunda.

ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA

Aquí puedes estar todo el tiempo que quieras.

10. Lleva ahora tu atención, de nuevo, a tus brazos, piernas y vientre y te repites varias veces mentalmente:

BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES

11. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Ahora haz el retroceso:

- Inspiración profunda.
- Abrir los ojos.
- Sacudir los brazos con energía.

Puede que hayas tenido la sensación de no estar respirando porque los movimientos eran muy suaves pero sólo se trata de disminución de la amplitud del movimiento.

En algunos casos puede ir cambiando el ritmo respiratorio durante el ejercicio, si esta modificación ocurre espontáneamente, está bien, pero que no sea producto de nuestra intervención.

A veces, durante los ejercicios, puede que un miembro, brazo o pierna, se dispare y se mueva espontáneamente de forma brusca, quizá os haya pasado alguna vez al dormiros. Esto fue denominado por alguien llamado Luthe que trabajó mucho con el entrenamiento autógeno de Schultz "descarga autógena". Lo interpretaba como una descarga de tensión que estaba retenida, almacenada en algún músculo o grupo muscular y aprovechaba el cuerpo un cierto grado de relajación para descargarse. De manera que si te ocurre no intentes evitarlo porque es buena señal.

No hay método de relajación ni de meditación que no dedique un sitio especial y central a la respiración, parece algo sencillo, que ya hacemos

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)



automáticamente, sin embargo, lo difícil es poder observarla sin domesticarla nada, para así poder desarrollar el arte de la observación de nosotros mismos y llegar a conocernos un poco más.

Para facilitar esto y una vez aprendido el ejercicio de la respiración propongo que observes este breve vídeo que yo misma grabé, te concentras mirando las olas del mar y simplemente observas qué hace tu respiración, se trata de 1 minuto y medio, sin embargo, con sólo hacer esto puede significar poder salir de algún bucle de pensamientos en los que nos hayamos metido, o bien, un cambio de estado de ánimo porque nos hubiéramos dejado arrastrar por alguna emoción si no la paramos. Conseguir esto ya es un gran logro.

[Playa por la mañana](#)

[Playa al atardecer](#)

Además tenemos en internet otro vídeo de 1 minuto muy interesante, se titula: [meditación de 1 minuto](#). Verás qué fácil.

Precisamente la relajación nos ayuda a dar espacio a toda emoción que pueda aparecer, por ejemplo, sentimientos de desmoralización, de injusticia, de rabia, de enfado, de tristeza, etc. A veces, las diferentes situaciones, a cada uno, nos hace revivir cosas que guardamos dentro y que su reactivación supone una gran oportunidad para verlo y quizá darle un lugar mejor en nosotros.

## LECCIÓN 9: LA IMAGINACIÓN

A partir de aquí comienza la parte de **relajación mental**, el momento en el que comenzaremos a sacarle partido a este estado de relajación y desde aquí aprenderemos a utilizar nuestra imaginación.

Se trata a partir de ahora de sacar cosas de nuestro interior tal y como se talla una figura sacándola de una gran piedra de mármol. Pueden aparecer cosas que estaban en el inconsciente y pasan a lo consciente, de la mente al cuerpo, de la idea a la realización o del cerebro derecho al izquierdo.

De momento desarrollaremos una serie de herramientas, de trucos imaginativos, para manejar nuestra creatividad en beneficio propio. Al fin y al cabo la mayor parte del tiempo, como decíamos, solemos estar imaginando cosas pasadas o cosas futuras, pues en este caso se trata de utilizar esa misma habilidad para nuestro bienestar y controlándola nosotros, de una manera constructiva, voluntaria y consciente. Además cuando nos relajamos, este proceso de imaginación se facilita y se realiza con más viveza.

Al imaginar se favorece que el cerebro se sincronice en ritmo alfa, esto es simplemente un ritmo más lento del cerebro que adquiere cuando estamos más tranquilos y si se consigue estar en este ritmo se imagina mejor. Por ello se imagina mejor en estado de relajación.

Hay un ejercicio que ayuda a la sincronización del ritmo cerebral, consiste en que, estando con los ojos cerrados, realicemos un movimiento muy suave con los ojos como si mirásemos hacia el centro de la frente o el entrecejo. Este giro lo podemos utilizar como una señal de que vamos a empezar a trabajar con nuestros sentidos internos, como un interruptor de los mismos.

Haremos el ejercicio como hasta ahora y en un momento determinado te diré "realiza un giro con los ojos para conectar tus sentidos internos". Lo haces y luego los vuelves a su postura normal, pues no se trata de pasarse todo el ejercicio con los ojos hacia arriba, sino sólo un instante.

A continuación te diré que imagines un objeto.

## EJERCICIO 9: LA IMAGINACIÓN (EL LIMÓN)

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
9. Tu cuerpo se encuentra ahora en una situación agradable de relajación. Observa respetuosamente tu respiración como si fueras un espectador cómo entra y sale el aire, es la respiración que tu cuerpo adopta cuando estás en un estado de relajación. Piensa con cada inspiración: ESTOY. Sólo con esta palabra das un sentido de presencia aquí y ahora, en este instante de esta inspiración ESTOY. Además cuando el aire salga piensa la palabra: TRANQUILO, TRANQUILA. Nota esa sensación de serenidad mientras sale el aire, con cada espiración te adentras en una serenidad más profunda.  
ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA  
Aquí puedes estar todo el tiempo que quieras.
10. Lleva ahora tu atención, de nuevo, a tus brazos, piernas y vientre y te repites varias veces mentalmente:  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDO Y CALIENTES
11. Realiza ahora un giro con tus ojos para conectar con tus sentidos internos e imagina un LIMÓN, imagina el tamaño, el peso, el color, la textura de la piel..observa si hay partes en las que brilla la luz en él, también si la textura es más irregular en algunas partes. Abre el limón por la mitad, imagina la pulpa del limón, quizá una gota de zumo oscura por la superficie de corte, huélelo y recuerda el sabor....

Relaja ahora tus párpados y observa de nuevo tu respiración tranquila, repite de nuevo mentalmente: ESTOY TRANQUILO/A.

12. Lleva ahora tu atención, de nuevo, a tus brazos, piernas y vientre y te repites varias veces mentalmente:

**BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES**

13. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Ahora haz el retroceso:

- Inspiración profunda.
- Abrir los ojos.
- Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 10: ATENCIÓN PLENA (COMER UNA PASA)

La atención plena o mindfulness es la capacidad de la mente para funcionar con el modo orientado a ser y no con el modo orientado a la acción, como tanto acostumbramos. El modo orientado a ser es el antídoto contra los problemas que crea el modo orientado a la acción.

Así la atención plena es la consciencia que emerge al prestar atención a las cosas tal como son de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar.

Tienes aquí un enlace con un artículo realmente interesante sacado de la Revista Oficial del Consejo General de Colegios de Psicólogos:

[Aprender a practicar mindfulness](#)

Ahora vamos a realizar un ejercicio adaptado del libro *Vencer la depresión*, reseña ofrecida al principio del cuadernillo. Prepárate a comer la pasa más rica que nunca hayas probado.

### EJERCICIO 10: ATENCIÓN PLENA (COMER UNA PASA)

1. **Coges una pasa** y la mantienes en la palma de tu mano o bien la coges con los dedos. Concéntrate en la pasa como si nunca hubieras visto nada igual.
2. **Observas** la pasa tomándote tu tiempo para verla realmente, mírala despacio prestándole toda tu atención. Explora cada centímetro, todos sus relieves, las partes donde está más hundida o los salientes que tiene, el color y el brillo que cambia de unas partes a otras y cualquier característica especial.
3. **Tocas** la pasa entre tus dedos y exploras su textura tanto con los ojos abiertos como con los ojos cerrados.
4. **Huele** la pasa acercándola a tu nariz, así cada vez que cojas el aire absorbe todo su aroma y a su vez nota cualquier sensación que pueda surgir en tu cuerpo, en tu boca o en tu estómago.
5. **Llévala a la boca** lentamente, primero a los labios, así la sitúas dentro de la boca sin masticar aún. Observa qué reacciones hay en tu boca y explora las sensaciones también con la lengua.

6. **Saboréala** cuando sientas que es el momento, te preparas para masticarla y observas dónde necesitas colocarla para ello. Ahora comienzas a masticarla muy conscientemente una o dos veces y observa de nuevo qué ocurre, experimentando las olas de sabor que emanan de ella mientras sigues masticando. Aún sin tragar nota las sensaciones desnudas del sabor y su textura y cómo pueden cambiar de instante a instante.
7. **Traga** la pasa cuando sientas que estás preparado, observa si antes puedes detectar la intención de tragar mientras surge, así podrás experimentar conscientemente esa intención antes de tragarla.
8. **Sigue** observando qué ha quedado de la pasa mientras se mueve hacia el estómago y nota también cómo se siente tu cuerpo en su conjunto después de terminar el ejercicio.

## LECCIÓN 11: CREACIÓN DEL ESPEJO

Precisamente los ejercicios anteriores, sobre todo, el del limón, ya nos preparaban para comenzar a desarrollar un poco más la imaginación, aunque hay personas a las que les cuesta más o menos imaginar, pero siempre es una habilidad que se puede desarrollar y que está directamente relacionada con la creatividad, y ya sabemos lo importante que es ésta para inventar, realizar cosas e incluso para dar una solución creativa a nuestros problemas o sufrimientos, aunque al dolor hay que dejarle su espacio, no se trata de solucionar en el sentido de hacer desaparecer el problema cuanto antes pues hay cosas que no se pueden evitar e incluso no es conveniente evitar, pero sí se puede cambiar nuestra manera de afrontarlo y de dejar sentir todo lo que aparezca sin juzgar.

Pues bien, aquí se trata de centrarnos con la imaginación para construir un precioso espejo que nos va a reflejar a nosotros mismos. Primero imaginamos un marco, con todo detalle, el más bonito para nuestro espejo, con el marco resulta más sencillo imaginar un espejo dentro. Así, en el espejo imaginaremos nuestra imagen, la mejor que tengamos o la que más bien nos haga en estos momentos, quizá dándonos espacio para todos esos sentimientos que se despliegan ante un suceso que ya de por sí es frustrante, podemos observar eso con nuestra mejor disposición, cada uno tendrá que elegir qué es lo mejor para él o ella. Podéis imaginaros sonriendo, sanos, con la cara más relajada, feliz, sin fumar, etc.

Se trata de ver la imagen que os gustaría tener de vosotros mismos, mejorando aquellas cosas que os gustaría mejorar. Ante el espejo sin tabaco en los bolsillos ni ganas de fumar, de buen humor, con los pulmones limpios y las vías respiratorias despejadas, aceptando y dando espacio a ese enfado que aparece frecuentemente, o aceptando el miedo constante sobre cosas futuras que son bastante improbables, comprendiéndolo como un pequeño niño que necesita una pequeña explicación de que no va a pasar nada, que eso no es real y acogiéndolo con comprensión en nosotros.

Las aplicaciones de la técnica son tantas como vosotros queráis, sólo tenéis que poner en juego alguno de estos "trucos" imaginativos, podréis comprobar si funciona o no, las condiciones necesarias para que tenga éxito son:

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

- Una necesidad real de cambiar algo.
- Aceptar la posibilidad de que puede funcionar.
- Práctica.

## EJERCICIO 11: CREACIÓN DEL ESPEJO

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
9. Tu cuerpo se encuentra ahora en una situación agradable de relajación. Observa respetuosamente tu respiración como si fueras un espectador cómo entra y sale el aire, es la respiración que tu cuerpo adopta cuando estás en un estado de relajación. Piensa con cada inspiración: ESTOY. Sólo con esta palabra das un sentido de presencia aquí y ahora, en este instante de esta inspiración ESTOY. Además cuando el aire salga piensa la palabra: TRANQUILO, TRANQUILA. Nota esa sensación de serenidad mientras sale el aire, con cada espiración te adentras en una serenidad más profunda.  
ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA  
Aquí puedes estar todo el tiempo que quieras.
10. Realiza ahora un giro con tus ojos para conectar con tus sentidos internos e imagina una **fruta**, la que tú quieras, imagina la forma, el tamaño, el peso, el color, la textura de la piel, abre la pieza de la fruta por la mitad, observa la pulpa, imagina el olor y el sabor.



11. Una vez conectados tus sentidos internos, con tu imaginación vas a crear ahora ante ti el **marco de un espejo**, que tenga la forma, el color, el material que tú desees, debe tener el tamaño de una puerta. Ahora imagina ante el espejo **tu mejor imagen** posible, sonriente, con un aspecto saludable, feliz. Salúdala afirmando:  
ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR  
Esta es la imagen con la que vas a poder trabajar en lo sucesivo en tu propio beneficio.
12. Relaja ahora tus párpados y observa tu respiración tranquila, repite de nuevo mentalmente:  
ESTOY TRANQUILO/A
13. Lleva tu atención de nuevo a tus brazos, piernas y vientre y te repites varias veces mentalmente:  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
14. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Haz ahora el retroceso.  
RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 12: CREACIÓN DEL PAISAJE INTERNO

Una de las funciones de estos ejercicios es irnos acostumbrando a imaginar de una forma voluntaria y controlada. Pero para poder trabajar con la imaginación de forma voluntaria y controlada se precisa una relajación física adecuada. Siempre hay que producir primero sosiego en nuestro cuerpo, en nuestra casa, es como si fuera nuestra casa, es donde vivimos.

Después del control del cuerpo viene el control de la mente, pero para ello, primero debemos adquirir la capacidad de observarla y sólo podremos hacerlo si somos capaces de distanciarnos y desidentificarnos de los contenidos mentales ayudados de estos ejercicios.

Cuando hacemos la relajación física empezamos por desidentificarnos del cuerpo, decimos: "brazo derecho blando", ese brazo es mío pero no soy yo y lo observamos, seguimos así con el resto del cuerpo. Así aprendemos a poner una distancia entre nuestro cuerpo y nosotros y al mismo tiempo hemos incrementado nuestra conciencia corporal.

Para poder hacer un trabajo similar con la mente el primer paso es desidentificarnos de sus contenidos. Si nos identificamos con todo lo que pensamos e imaginamos las consecuencias es que somos los que pensamos e imaginamos y por tanto no podemos observarlo.

Si queremos observar el contenido de nuestra mente, ya sean pensamientos o emociones, debemos desidentificarnos de ellos, de forma que podamos observarlos desde una cierta distancia. Haremos con nuestra mente lo mismo que hicimos con el cuerpo. Observándola podremos empezar a transformar imaginaciones desagradables, a conocer y cambiar, si tal es nuestro deseo, pensamientos y emociones. Podríamos llegar a producir silencio en la mente.

Justo esta práctica no es nueva, sino que tiene una tradición de cientos o miles de años de probada eficacia como técnica de concentración, de meditación, de introspección y estudio de sí mismo, aunque ahora ya hay muchos estudios científicos que la avalan. Esta es otra de las aplicaciones

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

para las que podéis usar la relajación de una manera más profunda, es decir, una vez relajados poder meditar, y así observar simplemente todo cuanto acontece, y cuando los pensamientos nos lleven, de nuevo volver a la observación una vez que nos hayamos dado cuenta de que nos habíamos ido con ellos. De hecho este ir y venir resulta necesario para aprender precisamente a manejar nuestra concentración.

Esta práctica llevada diariamente debería ser como lavarse los dientes o ducharse, practicando una vez al día la relajación es como notaríamos realmente sus efectos. Se trata de higiene corporal y mental.

También puedes emplear la relajación en muchos otros momentos del día y en cualquier posición, de hecho ya tienes entrenamiento suficiente como para que no sea imprescindible la posición que describíamos el primer día, puede ser en cualquier posición que te resulte cómoda y no requiera esfuerzo muscular para mantenerla. También puede hacerse a lo largo del día en posiciones más corrientes, sentado en la oficina, en una cafetería, en la cola de alguna institución donde vamos a hacer algún papeleo, viendo la televisión, etc.

Si nos vamos a relajar en cualquiera de esos lugares públicos lo mejor es que no cerremos los ojos para no asustar a nadie y que simplemente bajemos un poco la mirada hacia el suelo, sin bajar la cabeza, y desenfoquemos la vista.

Una de las aplicaciones de la relajación es para estudiar o leer, se ha comprobado que se aprende mejor cuando se escucha o lee algo en estado de relajación. De todas formas esto no excluye lo que es el entrenamiento completo de la relajación que debe seguir haciéndose todo los días, tan sólo es una de sus aplicaciones.

Puedes relajarte estando de pie, no podrás relajar los músculos desde las caderas para abajo lógicamente pero sí puedes relajar el resto del cuerpo, para ello lo mejor es poner los pies separados a la altura de las caderas o un poco más abiertos, así evitamos las oscilaciones laterales y con las rodillas un poco flexionadas también podremos corregir fácilmente las oscilaciones anteroposteriores.

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

Para ello puedes ensayar ahora, ya sea en la posición que tengas ahora mismo o modificándola, sentado cómodo, o bien de pie, los pasos a recordar serían:

### APLICACIÓN PRÁCTICA

- Posición corriente en la que no haya que hacer esfuerzo muscular o de pie.
- Atención a los hombros, que estén relajados, hacia abajo.
- Mirada hacia abajo, perdida, extraviada o desenfocada, sin agachar la cabeza.
- Atención a la respiración, imitando la que aparece cuando entrenáis el ejercicio completo.
- Repetir "ESTOY" con la inspiración y "TRANQUILO" con la espiración, notando cómo la relajación desciende desde los hombros al resto del cuerpo.

Lo mismo puedes hacer mientras paseas, basta con que prestes atención a la respiración y vayas repitiendo "ESTOY TRANQUILO" al ritmo de la respiración que aparece espontáneamente cuando estás relajado.

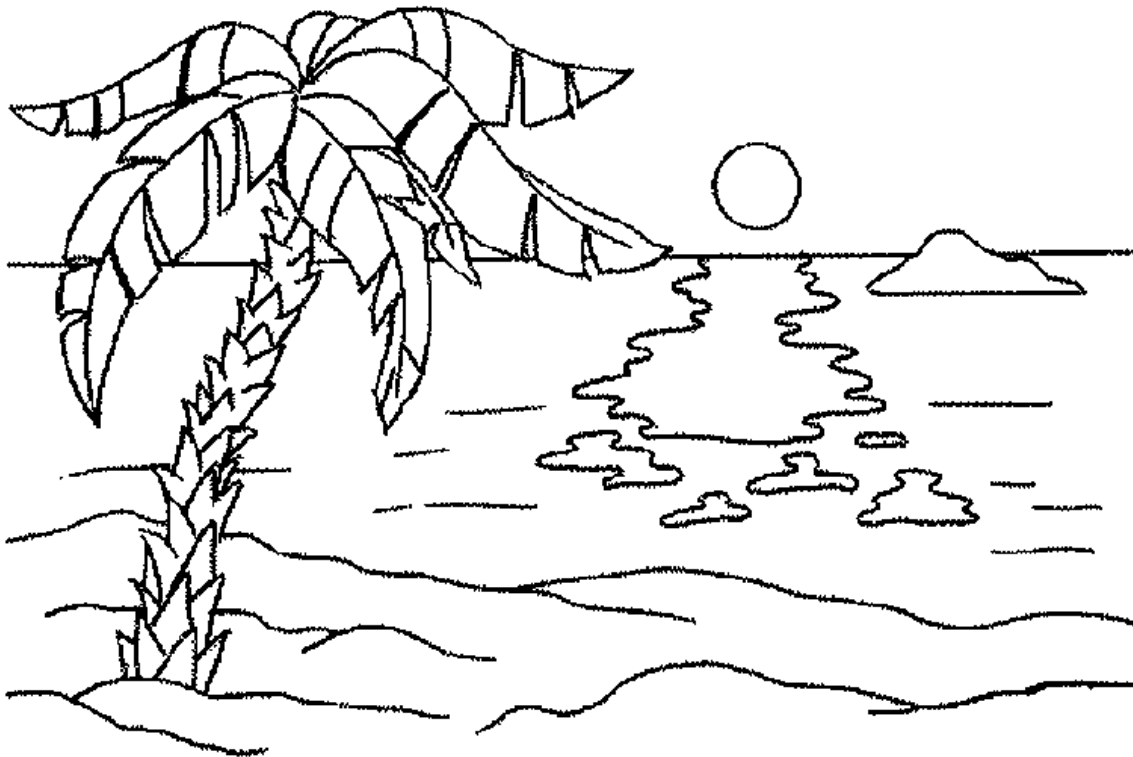
Como ves, aquí se hace lo contrario con la respiración, antes no se debía modificar, aquí se observa y voluntariamente se modifica para hacerla tranquila y relajada para sincronizar la relajación con el cuerpo.

En el siguiente ejercicio emplearemos el marco del espejo como si fuera una puerta, se tratará de atravesar el espejo hacia el PAISAJE INTERNO. Así, lo vas a construir tal y como quieras que sea, a tu gusto, ya sea real, que ya conoces, o cambiando cosas o bien inventado por primera vez. Lo único necesario es que cumpla 3 requisitos:

1. Que tenga vegetación.
2. Que tenga agua no estancada, ya sea río, arroyo, lago o mar.
3. Que haga sol.

En este paisaje estarás tú solo, el agua estará accesible, es decir, que puedas llegar con facilidad a ella. Puede haber animales, si te gustan, pero mejor que no sean peligrosos. Es tu paisaje interno, tu refugio interior.

Los puntos suspensivos que verás entre las frases simboliza una pausa para disfrutar, si grabas tu voz para hacer los ejercicios es este el momento en que tienes que hacer una pausa para luego disfrutar ese tiempo dentro del agua o secándote al sol. De todas formas puedes hacer las pausas que tú creas convenientes aunque no estén reflejadas en el escrito, de hecho te animo a que incluso escribas las descripciones personalizadas del paisaje que más te gusten y luego lo utilices para tu grabación, será como escribir tu propio cuento para relajarte.



La VEGETACIÓN la podrás usar como referencia para hacer un paseo que te lleve hasta el agua, por ejemplo.

El AGUA la utilizaremos como símbolo de limpieza, de pureza, de apertura. En el próximo ejercicio llegarás hasta el agua, te bañarás, podrás echarte el agua por encima como algo que te limpia de cosas que te gustaría no tener, cansancio por ejemplo, si sientes dolor de estómago puedes tomar un poco de ese agua para que te lo limpie o cualquier otra cosa que te moleste lo puedes lavar simbólicamente.

El SOL puede ser símbolo de calor, vida, luz, alegría, energía. Así los rayos del sol te pueden proporcionar energía en tu paisaje interno, además este sol no quema ni deslumbra.

## EJERCICIO 12: CREACIÓN DEL PAISAJE INTERNO

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
9. Tu cuerpo se encuentra ahora en una situación agradable de relajación. Observa respetuosamente tu respiración como si fueras un espectador cómo entra y sale el aire, es la respiración que tu cuerpo adopta cuando estás en un estado de relajación. Piensa con

cada inspiración: ESTOY. Sólo con esta palabra das un sentido de presencia aquí y ahora, en este instante de esta inspiración ESTOY.

Además cuando el aire salga piensa la palabra: TRANQUILO, TRANQUILA. Nota esa sensación de serenidad mientras sale el aire, con cada espiración te adentras en una serenidad más profunda.

ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA

Aquí puedes estar todo el tiempo que quieras.

10. Realiza ahora un giro con tus ojos para conectar con tus sentidos internos e imagina una **fruta**, la que tú quieras, imagina la forma, el tamaño, el peso, el color, la textura de la piel, abre la pieza de la fruta por la mitad, observa la pulpa, imagina el olor y el sabor.

11. Una vez conectados tus sentidos internos, con tu imaginación vas a crear ahora ante ti el **marco de un espejo**, que tenga la forma, el color, el material que tú desees, debe tener el tamaño de una puerta. Ahora imagina ante el espejo **tu mejor imagen** posible, sonriente, con un aspecto saludable, feliz. Salúdala afirmando:

ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR

12. Pasa ahora la puerta del espejo y ante ti crea tu PAISAJE INTERNO, es tu refugio interior, estás solo contigo mismo, es tu momento, es un compromiso contigo, se trata de dedicar unos momentos a tu relación contigo, tú eres lo más importante ahora. Si sabes cuidarte sabrás cuidar de los demás. Crea tu paisaje a tu gusto y con todo detalle, con vegetación, con agua y con sol. Percibe y experimenta cada estímulo, ya sea el olor a hierba fresca, el canto de los pájaros, el rumor del agua.....la brisa agradable toca tu piel y puedes vivir plenamente tanto tus sensaciones que provienen del interior como las que provienen del exterior.....date unos segundos para construir tu paisaje ahora..... camina ahora despacio por tu paisaje y acércate al agua, coge un poco de ese agua cristalina entre tus manos, lávate la cara y con este lavado es como si todos los problemas y todas las preocupaciones se fueran.....aprovecha si quieres para darte un baño..... Ahora sales del agua poco a poco y te tumbas y desparramas en la hierba para secarte al sol..... Una vez que tu cuerpo está seco te levantas y paseas de nuevo hasta la puerta del espejo.

13. Pasa ahora, de nuevo, la puerta del espejo hacia dentro y vuelve a verte en el espejo, imagínate sonriente y feliz, entonces vuelves a repetir:

ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR

14. Relaja ahora tus párpados, deja de imaginar y observa de nuevo tu respiración tranquila, repite mentalmente:

ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA

15. Siente los brazos, las piernas, el vientre y notándolos te repites:

BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES

16. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Haz ahora el retroceso.

RETROCESO:

- Inspiración profunda.
- Abrir los ojos.
- Sacudir los brazos con energía.

Una vez creado el paisaje conviene no cambiarlo sino que sea siempre el mismo, aunque se pueden ir añadiendo detalles y quitando algunas cosas que no nos gustan tanto en las primeras veces que accedemos a él. No obstante si llevamos un tiempo con un paisaje y queremos cambiarlo podemos hacerlo aunque conviene que se mantenga ahora el nuevo paisaje siempre igual.



## LECCIÓN 13: CREACIÓN DE LA MORADA INTERNA

La creación de la morada interna es muy especial porque se trata de crear una morada, una casa o un refugio dentro de tu paisaje para que puedas estar cómodamente y aplicar la relajación a todo aquello que necesites, pues en esta morada puedes incluir cualquier cosa, herramientas o cualquier material que te pueda ayudar a hacer aquello que tengas como objetivo, como, por ejemplo, concentrarse para estudiar, motivarse, etc.

Así primero debes buscar un lugar adecuado en tu paisaje, ahí pondrás tu morada. Primero creas la parte externa, lo que se ve desde fuera, con los materiales que prefieras. El único requisito es que tenga PUERTA para que puedas entrar o salir. Luego entrarás y la única condición dentro será que haya un lugar cómodo donde poder sentarte, un SILLÓN o una butaca.

Pondremos una TELEVISIÓN enfrente de ese lugar cómodo para poder trabajar con esta pantalla todas las cosas que se nos vayan ocurriendo. Digo televisión porque es mucho más fácil de imaginar pues estamos familiarizados con ello. Lo más importante es que es una pantalla con un mando a distancia que vamos a poder utilizar como herramienta para muchas aplicaciones, tantas como se te ocurran. Al estar la televisión delante y por encima de tu cabeza, enfrente del sillón, facilita la conexión con nuestros sentidos internos pues nos obliga a llevar nuestros ojos un poco hacia arriba, una vez dentro de la relajación con los ojos cerrados.

Dentro de la morada puedes poner todos los utensilios que quieras como caja de HERRAMIENTAS u otras cosas que puedas necesitar para trabajar hacia tus objetivos y necesidades. Tendrás aquí todos los elementos con los que te gustaría trabajar de vez en cuando y no puedes por falta de tiempo, como la música, por ejemplo, o la pintura, en la morada se crea una obra, se imagina y luego ya se puede desarrollar en el papel.

También habrá un BOTIQUÍN para poder trabajar con el efecto placebo tomando medicinas simbólicas o hierbas para todo tipo de remedios.

Disponte ahora a comenzar la más completa y bonita de las relajaciones, el viaje más bonito hacia tu interior:

## EJERCICIO 13: CREACIÓN DE LA MORADA INTERNA

1. Postura cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Revisa las diferentes partes del cuerpo para soltar tensiones.
4. Ahora te repites varias veces mentalmente:  
ESTOY (al inspirar) TRANQUILO/A (al espirar)
5. Dirige tu atención al brazo derecho y sintiéndolo te repites:  
MI BRAZO DERECHO ESTÁ BLANDO
6. Llevas tu atención al brazo izquierdo y te repites:  
MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ BLANDO
7. Ahora tu atención se centra en brazos y piernas y repites:  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS  
BRAZOS Y PIERNAS CALIENTES  
BRAZOS Y PIERNAS BLANDOS Y CALIENTES
8. Tu atención se dirige ahora al vientre, la parte del plexo solar, y repites varias veces:  
VIENTRE BLANDO Y CALIENTE  
BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES
9. Tu cuerpo se encuentra ahora en una situación agradable de relajación. Observa respetuosamente tu respiración como si fueras un espectador cómo entra y sale el aire, es la respiración que tu cuerpo adopta cuando estás en un estado de relajación. Piensa con cada inspiración: ESTOY. Sólo con esta palabra das un sentido de presencia aquí y ahora, en este instante de esta inspiración ESTOY. Además cuando el aire salga piensa la palabra: TRANQUILO, TRANQUILA. Nota esa sensación de serenidad mientras sale el aire, con cada espiración te adentras en una serenidad más profunda.  
ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILA  
Aquí puedes estar todo el tiempo que quieras.
10. Realiza ahora un giro con tus ojos para conectar con tus sentidos internos e imagina una **fruta**, la que tú quieras, imagina la forma, el tamaño, el peso, el color, la textura de la piel, abre la pieza de la fruta por la mitad, observa la pulpa, imagina el olor y el sabor.
11. Una vez conectados tus sentidos internos, con tu imaginación vas a crear ahora ante ti el **marco de un espejo**, que tenga la forma, el color, el material que tú desees, debe tener el tamaño de una puerta.

Ahora imagina ante el espejo **tu mejor imagen** posible, sonriente, con un aspecto saludable, feliz. Salúdala afirmando:

**ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR**

12. Pasa ahora la puerta del espejo y ante ti aparece tu PAISAJE INTERIOR, pasea con tranquilidad, cuanto más te acercas al agua más claro se oye su murmullo. Te lavas la cara e incluso te das un baño. Después de disfrutar ahí cuanto quieras sales para secarte al sol y te desparramas tumbándote en la hierba. Graba aquí también la descripción completa del ejercicio anterior o bien haz tu propia narración.
13. Elige ahora el lugar que más te guste para crear tu MORADA INTERNA, crea su aspecto externo primero con los materiales que quieras, desplázate ahora alrededor para ver si queda todo a tu gusto. Entra por la puerta y crea ese espacio interno dentro de la morada, con la decoración que tú desees. No olvides introducir todas las herramientas y utensilios necesarios para tu trabajo y las actividades que te gustan. También coloca el botiquín para trabajar con tu salud. Instala un lugar cómodo para sentarte a trabajar con la pantalla de la televisión enfrente y encima de ti, el mando lo tienes a mano, lo podrás manejar para utilizar todas las herramientas que necesites.
14. Sal de nuevo al paisaje y observa todos sus elementos, colores, olores, temperatura...camina..... y dirígete a la puerta del espejo por donde has entrado al paisaje.
15. Pasa ahora de nuevo la puerta del espejo hacia dentro y vuelve a verte en él, imagínate sonriente y feliz, entonces vuelves a repetir: **ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR**
16. Relaja ahora tus párpados, deja de imaginar y observa de nuevo tu respiración tranquila, repite de nuevo mentalmente: **ESTOY TRANQUILO, ESTOY TRANQUILO**
17. Siente los brazos, las piernas, el vientre y notándolos te repites: **BRAZOS, PIERNAS Y VIENTRE BLANDOS Y CALIENTES**
18. Recuerda el lugar donde estás y disponte a hacer el RETROCESO enérgicamente para pasar a un perfecto estado de vigilia. Haz ahora el retroceso. RETROCESO:
  - Inspiración profunda.
  - Abrir los ojos.
  - Sacudir los brazos con energía.

## LECCIÓN 14: COMPRENDER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES

A partir de ahora omitiré el recorrido de la relajación física y mental, es decir, la relajación física y el paisaje interior. Este es un recorrido que has aprendido y será lo que realizarás siempre en primer lugar y ahora nos dedicaremos a ver las diferentes aplicaciones que la morada interna nos puede proporcionar una vez hecha la relajación física y mental.

La primera de las aplicaciones de esta morada interna que es **comprender y aceptar las emociones**. Éste es un tema que a todos nos toca, quizá a veces tan de cerca que no sabemos distinguirlas y nos arrastran, por esta razón es realmente frecuente que estemos un poco perdidos a la hora de hablar de ellas, lo que sí sabemos con seguridad son los destrozos que pueden llegar a ocasionar en nosotros y en los demás.

Aquí veremos la forma de aprender a detectarlas y observarlas, de manera que podamos distinguirlas mejor y así poco a poco aprendamos más a darles espacio en nosotros, pues sólo así encontraremos el bienestar.

En primer lugar hay emociones que llamamos positivas y otras que tienen mucha peor prensa y que llamamos "negativas", las cuales, normalmente tratamos de evitar pues, es lógico, no nos agradan, el problema es que son inevitables y cuando se activan no siempre damos con la salida adecuada, el impulso más común es huir de ellas, cada uno como pueda, con la represión, con el olvido, con sustancias, saliendo más y teniendo más actividad, etc..... Sin embargo, no se van por ello, permanecen ahí haciendo de las suyas, ya que no las reconocemos ellas intentan salir como pueden para ser vistas, ya sea somatizando, haciendo que estemos muy preocupados, que no nos podamos concentrar, ansiedad, etc, todas esas cosas con las que ya estamos familiarizados.

Para ayudarte a detectar la emoción que quieras trabajar te presento este cuadro, es un REGISTRO DE EMOCIONES, donde puedes identificar más fácilmente la que estés sintiendo o hayas sentido y quieras trabajarla porque sea la que más dificultad te causa.

## REGISTRO DE EMOCIONES

EMOCIÓN	SINÓNIMOS EN DIFERENTES GRADOS DE INTENSIDAD
<b>Ira</b>	Rabia, enfado, resentimiento, furia, exasperación, indignación, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
<b>Tristeza</b>	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso patológico, depresión grave.
<b>Miedo</b>	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
<b>Alegría</b>	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, dignidad, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo, manía.
<b>Amor</b>	Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y ágape (comida fraternal para estrechar los brazos y celebrar un acontecimiento importante).
<b>Sorpresa</b>	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
<b>Aversión</b>	Desprecio, asco, antipatía, disgusto y, en caso extremo, repugnancia.
<b>Vergüenza</b>	Culpa, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

## EJERCICIO 14: COMPRENDER Y ACEPTAR LAS EMOCIONES

Primero ya sabes que tienes que hacer la relajación física y mental desde el principio.

1. Una vez que ya has hecho todo el recorrido por las diferentes partes de tu cuerpo, en la relajación física y por tu paisaje hasta llegar a tu morada interna, en la relajación mental, ahora vas a sentarte en ese sillón que tienes allí, dentro de tu morada, acomodándote todo lo que puedas. Vas a coger el mando a distancia y a mirar a la pantalla que colocaste en la pared de enfrente. En la pantalla vas a **imaginar la emoción** o sentimiento que más

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

te esté atormentando o fastidiando en los últimos meses, días o en el día de hoy, quizá recordando la última situación desagradable que viviste, o quizá te venga a la mente alguna emoción o sentimiento que te haya acompañado durante toda la vida. Puede ser ira, tristeza, miedo, aversión, vergüenza, culpa...identifícala y ponle el nombre que más se acerque a lo que sientes. Ten en cuenta que, a veces, una emoción se esconde detrás de otra que tiene que ver menos con la situación, por ejemplo, es frecuente que el enfado se esconda detrás de la tristeza, así es que trata de detectar lo que verdaderamente hay en ti.

2. Ahora que ya tienes identificada la emoción o sentimiento que más te fastidia vas a **ponerla en la pantalla** de tu morada interna, puede tener el formato que tú quieras, ya sea su nombre escrito en la pantalla o una imagen que para ti la represente muy bien, de manera que puede aparecer como un color, como una figura... etc, simplemente lo que te venga a la mente de forma más genuina o con lo que más te identifiques.

3. **Observa esa emoción** mientras sigues con tu respiración tranquila y serena, aquí puedes quedarte el tiempo que quieras. Tan sólo observar las emociones es un ejercicio muy beneficioso para que no nos arrastren. En este momento puede que se activen algunas cosas o que te vengan a la mente recuerdos, deja que aflore todo lo que acontezca, quizá sea de las pocas veces que te lo permites, aprovecha la ocasión. Experimenta! Que luego ya tendrás la ocasión de pensar sobre ello si quieres.

4. Poco a poco concéntrate en tu respiración imaginando cómo al coger el aire entra esa emoción **dándole más espacio en tu pecho**. Así tu pecho se agranda y se agranda para dar cabida y cobijo a todo lo que tú quieras, esta emoción al fin y al cabo necesita ser vista, escuchada, cobijada, por eso está ahí, es una parte de ti, abrázala, es como si fuera tu niño o niña interior que necesita ser aceptado por ti. Tu pecho ha creado tanto espacio que esta emoción comienza a sentirse como en casa. Quédate aquí todo el tiempo que quieras. Puedes imaginar que acunas la emoción, que la abrazas, que comprendes por qué está ahí, quizá que se transforma en otra cosa o puede que tengas la necesidad de hablar con ella porque aún no entiendes bien por qué está ahí, si es este el caso puedes aprovechar para preguntarle lo que quieras, ¿quién eres? ¿por qué te has activado? ¿qué función tienes? ¿cómo actúas cuando yo no te acepto? ¿cómo actuarías si yo te aceptara?. Hacer todas estas preguntas e imaginar qué contesta la

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

emoción puede ser sumamente revelador, atrévete a hacerlo incluso aunque no hayas tenido dificultad en comprender por qué está ahí.

Ahora es el momento en el que terminas con esta actividad, le das las gracias a esta emoción o sentimiento por hacerse ver y sales de tu morada interna, vuelves por tu paisaje camino de la puerta y entras de vuelta a ti mismo y tu espejo interior, donde te repites: ESTOY, MEJOR Y MEJOR. Vuelves a centrarte en TU RESPIRACIÓN repitiéndote: ESTOY TRANQUILO, TRANQUILA. Te centras en tus brazos, piernas y vientre blandos y calientes y haces luego el RETROCESO.

Si quieres y hay cosas que han aflorado y que quizá te hayan sorprendido, puedes escribirlas para que queden ahí y poder recordarlas en otra ocasión que hagas esto, de esta manera puedes comenzar una especie de diario emocional para el autoconocimiento. ¿Interesante no?

## LECCIÓN 15: MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

Otra de las aplicaciones que podemos hacer con esta relajación, aunque en este caso no se necesita la morada interna, es construir un precioso JARDÍN en nuestro paisaje, totalmente a nuestro gusto.

Este ejercicio tiene muchas implicaciones terapéuticas respecto a esa parte nuestra que todos tenemos como es nuestra parte más infantil y vulnerable, es como la parte de nosotros que corresponde a las emociones y a la fragilidad que también tenemos todos.

Aunque no nos demos cuenta esta parte se manifiesta en nosotros en muchas ocasiones en nuestro día a día, esto no es malo, al contrario pero lo que sí puede resultar dañino es la no aceptación de esta parte de nosotros pues se podría manifestar de formas que no son las más deseables para nosotros y para los demás.

Por tanto este ejercicio va encaminado a ayudar a aceptar esta parte tan necesaria en nosotros, pues sin ella difícilmente nos podríamos relacionar de una forma fluida con los demás y relacionarnos en la intimidad, tampoco podríamos disfrutar de las cosas buenas de la vida, no estaríamos abiertos a la experiencia y a adaptarnos a los cambios, ni nos permitiríamos sentir las emociones, ya sean agradables o desagradables, con los beneficios que tiene su expresión y canalización para nuestra salud biopsicosocial.

Quizá pueda ser tentador leer el ejercicio y pensar que ya se ha hecho con sólo leerlo pero no tiene ni comparación el efecto real que tiene al hacerlo dentro de la relajación pues en ese momento nuestras resistencias están también relajadas y nos permitimos más vivir y experimentar, no es más que un diálogo con nosotros mismos, ¿no es ésta tu cita más importante? si aprendemos más a escuchar y a querer a este niño que llevamos dentro también aprenderemos mejor a cuidar y a querer a los demás y estaremos más enteros para ello.

### EJERCICIO 15: MEDITACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

1. Como ya dijimos, una vez hecha la relajación, con todos sus pasos hasta el paisaje interno, desde aquí vas a **CREAR** un precioso **JARDÍN**, primero elige el sitio que te parezca más apropiado o te guste más para ponerlo, una vez

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)



hecho esto créalo a tu gusto, imagina todos sus detalles, colores, fragancias,...y camina lentamente por él sintiendo debajo de tus pies la hierba.

2. Delante de ti tienes unos arbustos, te acercas y los pasas apartándolos. Ves un claro donde hay un **NIÑO** o una **NIÑA** sentado en el centro de ese claro. Te acercas lentamente para no asustarle mientras le observas bien, el color y el peinado de su pelo, si está bien cuidado y aseado, observas cómo va vestido, observas todos los detalles a medida que te acercas. Cuando llegas al niño te sientas en la hierba delante de él y le miras a la cara y observas la expresión en su rostro, ¿cómo está ese niño o esa niña?, está feliz, triste, enfadado..., observa su expresión en la cara, mírale a los ojos, piérdete en su mirada, profundiza en su mirada, déjate llevar por lo que te transmite ese niño sentado ahí, delante de ti en la hierba.

3. Puedes **DIALOGAR** con ese niño o esa niña, le preguntas ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes? y te responde. Le preguntas ¿qué necesitas de mí? Y escuchas su respuesta. Si quieres puedes ofrecerle algo, hacerle una promesa, darle algo, y lo haces, y observas cómo reacciona, observa su cara, su expresión, quizá las palabras que te dice, y lentamente alargas tu mano y la ofreces al niño, observas si el niño la toma y la expresión en su cara si lo hace. Te levantas y, con ese niño a tu lado, empiezas a caminar y miras hacia abajo y el niño hacia arriba y sientes tu papel de protector, tu papel de adulto, sientes la fuerza y la protección que puedes ofrecer a este pequeño niño caminando a tu lado. Camináis juntos lentamente disfrutando del maravilloso jardín de tu paisaje hasta que llegas nuevamente a los arbusto y allí vas a dejar al niño porque está en su casa, está en su sitio y tú vas a regresar al tuyo, así que te separas ligeramente del niño, miras hacia abajo y le saludas con una sonrisa, quizá con un abrazo, y el niño te saluda a ti y te fijas en la expresión en su cara, su rostro, cuando te despides.

4. Pasas por los arbustos de nuevo y dejas el niño o la niña allí y caminas lentamente a través del césped mirando a tu alrededor de este maravilloso jardín. Así llegas al centro de tu jardín y te sientas **RECORDANDO** por unos momentos el encuentro con ese niño o esa niña, repasando los detalles de cómo estaba y la comunicación que intercambiásteis, además dejas reposar las emociones o sentimientos despertados con el encuentro. Recuerda que ese niño o niña siempre está ahí, en el jardín de tu paisaje, detrás de los arbustos.

---

Lourdes Garrido Mayo. Psicóloga. Centro de Desarrollo Integral en Gijón

[www.psicointegral.es](http://www.psicointegral.es)

Ahora es el momento en el que terminas con esta actividad, sales de tu paisaje camino de la puerta y entras de vuelta a ti mismo y tu espejo interior, donde te repites: ESTOY MEJOR, MEJOR Y MEJOR. Vuelves a centrarte en TU RESPIRACIÓN repitiéndote: ESTOY TRANQUILO, TRANQUILA. Te centras en tus brazos, piernas y vientre blandos y calientes y haces luego el RETROCESO.

Este ejercicio puede activar algunas cosas en nosotros, todo lo que surja acógelo lo mejor que puedas, siempre será una oportunidad para descubrir cosas. Si puedes apuntar ahora todo lo que haya surgido estará genial pues es fácil que la experiencia haya sido grata y hayas descubierto cosas interesantes y, sin embargo, con el tiempo se olvide lo descubierto si no se apunta. Si no ha sido grata la experiencia entonces habrá sido una buena oportunidad para ver lo que hay dentro y que normalmente intentas no ver o tapar desgastando una fantástica energía en ese intento infructuoso. Ya sabemos las consecuencias de no querer ver una parte de nosotros y es que nos maneje desde la sombra, así es que cuanto más comencemos a verla mejor nos empezaremos a sentir pasado el tiempo.

## LECCIÓN 16: SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Veremos otra de las aplicaciones que se pueden hacer con la Relajación Creativa. En este caso nos referimos a un conflicto con alguna persona, puede ser un padre, una madre, un hermano o hermana, un hijo o hija o cualquier amistad o familiar o compañero de trabajo, se trata de una persona que nos interese y con la que queramos llegar a un entendimiento después de un roce o cualquier clase de conflicto.

Primero tenemos que hablar un poco sobre lo que ocurre en cualquier conflicto y es que hay, si se trata de dos personas, dos versiones diferentes, si queremos acercarnos más a la realidad y a la objetividad tendremos que tomar en cuenta esas dos versiones y todos los factores que podamos y que hayan influido en la situación, tanto lo más subjetivo de cada persona y sus propias creencias como la salud de su cuerpo ese día, las experiencias interpersonales y las experiencias en general con su entorno, de esta manera quedan incluidos todos los ámbitos posibles. Si hacemos esto tendremos una buena visión de lo que ha pasado. Pero claro verlo así puede llevar su tiempo y su esfuerzo.

En primer lugar, como persona que encarna una parte del conflicto, tendríamos que limpiar un poco nuestro propio filtro, nuestra propia visión, luego estaremos en disposición de ver más claro tanto los demás factores como a la otra persona, por esta razón antes de hacer la relajación aplicada al conflicto con esta persona sería conveniente hacer primero un sencillo ejercicio, se llama [ejercicio con la sombra 3-2-1](#) y viene muy bien explicado en este documento.

Una vez hecho el ejercicio tendremos un poco más claro qué cosas pudiéramos estar proyectando en el otro, de manera que quizá no nos dejaba ver las cosas un poco más claras. No siempre que no nos gusta algo de alguien quiere decir que estemos proyectando lo nuestro en él pero si nuestra reacción de rechazo hacia esa persona es intensa, es una señal de que, con probabilidad, haya algo de nosotros que estemos proyectando en la otra persona, ese plus que ponemos es el que hace que tengamos esa intensidad en nuestra reacción.

## EJERCICIO 16: SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Nuevamente ahora se trata de hacer todo el recorrido de la relajación desde el principio, relajación física y luego relajación mental con el paisaje, en este caso recordamos de nuevo nuestra morada interna, dentro del paisaje, y allí nos imaginamos en aquel sillón confortable y **preparamos nuestra morada interna** con todo aquello que podamos necesitar para ese encuentro tan especial con esa persona con la que queremos dialogar y llegar a una comprensión mutua.

Nos lo podemos tomar como un punto de inflexión después de una pequeña crisis en la relación, ya sabemos que esto resulta necesario y beneficioso para regenerar constantemente una relación, ni siquiera nosotros mismos somos iguales todos los días y estamos en constante cambio y crecimiento, por tanto, a lo largo de nuestra vida y gracias a la experiencia, al crecimiento y a la maduración, vamos cambiando de forma de pensar, de creencias y vamos conformando así nuestra persona. De igual forma las relaciones van transformándose y si las regamos bien van cambiando y creciendo. Todos, junto con nuestras relaciones, vamos cambiando y eso es parte de la vida y del bienestar, así lo que vamos a hacer ahora es crear un entorno agradable e idóneo en el que fomentar este crecimiento mutuamente.

Prepara quizá un te con pastas, o una deliciosa merienda, piensa de qué forma váis a estar cómodas las dos personas, quizá con un poco de música relajante de fondo y unas preciosas imágenes de naturaleza en la pantalla panorámica de la televisión, unas velas con olor a manzana o a fresa suave, una luz con tono anaranjado y cálido....todo lo que se te ocurra y que vaya a servir para estar mejor.

2. Ya estás listo y es el momento en que llama a la puerta esta persona, le abrimos cordialmente y le invitamos a acomodarse en el sillón y a tomar lo que hayamos preparado. Ahora le dices que váis a **ver en la pantalla de la televisión la reproducción de lo que pasó** o el conflicto que hubo entre los dos y váis a observar tranquilamente los dos lo que pasó con una mayor objetividad.

3. Ahora de forma serena analizáis lo que pasó expresando cada uno su punto de vista y, si algo sentó mal, se explica por qué dolió lo que pasó, por turnos y tranquilamente, **dialogáis** el tiempo que haga falta de manera que os aseguréis de que habéis tenido en cuenta todo lo que la otra persona ha expresado y vosotros habéis dicho todo lo que queráis y el mensaje ha llegado a la otra persona y ha sido tenido en cuenta.

4. Ahora váis terminando el diálogo y sacáis algunas conclusiones y aprendizajes que os ha dado la experiencia y os dáis un **abrazo**. Os despedís y te quedas en el sillón reposando todo lo que ha acontecido de forma relajada.

Ahora es el momento en el que sales de tu morada interior, sales al paisaje y regresas por el espejo-puerta para terminar la relajación con el retroceso.

Con este ejercicio lo que has hecho es poner un poco de comprensión primero hacia ti mismo con el ejercicio 3-2-1 y luego has puesto un poco de comprensión hacia la otra persona y también mutuamente. Seguro que de esta manera algo aprendiste y alguna conclusión sacaste y todo sin ni siquiera hablar con la otra persona en la realidad, pero si es algo que ahora conviene hacer realidad pues adelante!, si no, sólo con esto ya puede hacer su efecto interior y con ello algo puede cambiar en tu relación con esa persona.

## LECCIÓN 17: CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA

Será recomendable que este ejercicio lo hagas lentamente, sobre todo, al principio.

A medida que vayas practicando este ejercicio podrás aplicarlo también a otras actividades de tu vida diaria:

### EJERCICIO 17: CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA

1. **Busca un lugar**, ya sea al aire libre o un lugar cerrado en el que puedas caminar por una línea imaginaria, o bien aprovecha algún recorrido que tengas que hacer al sacar al perro o al ir a algún recado.
2. Una vez elegida esa línea imaginaria por la que se va a caminar lleva tu **atención a todo tu cuerpo** y la postura que adquiere al caminar. Asegúrate de que está lo suficientemente recto y con los pies paralelos y separados por una distancia igual a la de las caderas, las rodillas ligeramente flexionadas de forma que puedan moverse con suavidad al andar. Deja que los brazos cuelguen sueltos a ambos lados del cuerpo y dirige la mirada justo enfrente con suavidad.
3. Lleva la **atención a tus pies** y percibe de forma directa las sensaciones físicas del contacto de los pies con la tierra y del peso de tu cuerpo, que se transmite al suelo a través de las piernas y los pies.
4. Nota **cómo a cada paso apoyas** primero el pie derecho desde el talón hasta la punta de los dedos y simultáneamente el otro pie comienza a dar el siguiente paso, siente tus pantorrillas y todos los músculos que se utilizan al caminar. Toma conciencia en particular de las sensaciones de la planta del pie y del talón a medida que entran en contacto con el suelo. Sé consciente momento a momento de la experiencia de andar.
5. Podrás advertir también todo cuanto a tu paso estás percibiendo con tu vista **y los demás sentidos** y vuelve de nuevo a las sensaciones de tu cuerpo al caminar y a la respiración.

Pues aquí termina nuestra aventura, de momento. Espero que haya sido de utilidad para todos los que hayáis entrado aquí. Como ves es cuestión de

entrenamiento y, si lo practicas con continuidad, podrás disfrutar de las muchas ventajas que tiene.

Gracias por vuestros comentarios y sugerencias con los que nos hemos enriquecido todos a lo largo del curso y queremos que esto continúe abierto a cualquier mejora o cambio que pueda hacerse.

Quedo a vuestra disposición para cualquier duda o cosa que queráis comentar.

Este documento está protegido por una licencia del tipo Creative Commons BY-NC-SA: Se puede usar libremente citando al autor, pero no se puede usar para fines comerciales.  
¡Difúndelo cuanto desees!