

El Escáner

Este método de relajación es muy bueno, y no requiere de ningún movimiento. Al poner nuestra atención sobre algunas partes de nuestro cuerpo, conseguimos ablandarlas, relajarlas. Además de su eficacia como relajante, tiene la característica de tonificar el sistema nervioso. Para sentir cualquier parte de nuestro cuerpo, primero hay que mandar un impulso eferente, del cerebro a la parte que deseamos sentir, luego se crea un impulso aferente que lleva la información al cerebro de lo que hemos sentido.

Inicio

Tumbados cómodamente, sobre una colchoneta o en la cama, nos iremos repitiendo las órdenes que aquí figuran, dejando diez segundos de tiempo, (más o menos) entre cada una.

También podemos grabarlo.

Vamos a sentir, las plantas de los pies
Vamos a sentir, los dedos gordos de los pies
Vamos a sentir, los tobillos
Subimos por las piernas y sentimos las rodillas
Subimos por las piernas y sentimos la cadera
Sentimos el estómago
Subimos por el tronco y sentimos las costillas
Sentimos los hombros
Bajamos por los brazos y sentimos los codos
Sentimos las palmas de las manos
Sentimos uno a uno, los dedos de las manos
Sentimos el cuello
Sentimos la mandíbula
Sentimos la lengua
Sentimos la nariz
Sentimos los ojos
Sentimos la frente
Sentimos las orejas
Hacemos cinco o diez respiraciones profundas