audiocasete o leyendo el **Guión 2:**

Guión 2

Ejercicio de relajación: Un jardín de flores

Póngase tan cómodo como le sea posible, sentado(a) o acostado(a). Afloje la ropa apretada y evite cruzar las piernas y tobillos. Descanse sus brazos a los lados o sobre las piernas. Permita a su cuerpo sentirse sostenido por la superficie en donde está sentado(a) o acostado(a). . .

Cierre los ojos. . . Haga una respiración profunda hasta sentir el abdomen expandirse. . . y al exhalar por la boca, relaje todo su cuerpo, permitiendo a sus músculos sentirse sueltos y pesados. . .

Empecemos con un reconocimiento de nuestro cuerpo, de pies a cabeza, buscando cualquier tensión . . . en donde encuentre tensiones, respire profundamente y déjelas salir en la exhalación . . .

Concéntrese en su respiración y sin modificarla, deje que fluya a dentro, afuera y una pausa natural (a la que llamamos apnea), siempre siguiendo un ritmo, cada vez más profundo . . .

Libere la tensión de su cara, su cabeza y su cuello permitiendo a su mandíbula caer ligeramente. Sienta pesados a los hombros, respire profundamente y relaje el pecho y el abdomen. Sienta como sus brazos y piernas descansan en la superficie que los sostiene . . .

Ahora, haga otra respiración profunda, al exhalar, libere toda la tensión. Permaneciendo profundamente relajado(a) y tranquilo(a). . .

(Pause unos segundos)

Imagínese paseando en una vereda en el campo . . . Es un día claro y cálido, sienta la brisa suave . . .

Pronto, se encuentra al la entrada de una reja de hierro antiguo . . . La abre y pasa del otro lado . . . De repente, está rodeado de flores de diferente colores y formas, crecen por doquier, en donde han echado semillas . . . Hay enredaderas y flores silvestres sobre un tronco caído, pastos verdes y árboles frutales . . . Huela los distintos aromas de las flores y frutos . . . Escuche el canto de los pajarillos.

Camine por la vereda internándose en un bosque de pinos más denso, hay tantos árboles que el sol apenas pasa entre sus ramas. . . Sienta el aire más fresco, mire el musgo en su camino y revistiendo los árboles. . . Se da cuenta de pronto del murmullo de agua corriendo. . . Es un arroyuelo, camina a su lado. . .

A distancia escucha el sonido de una caída de agua. . . En donde se abre la vereda a un claro y aparece el sol de nuevo, se encuentra frente a una cascada, admire el arco iris que se forma en las gotitas de llovizna. . . Se siente muy bien disfrutando de este cálido y aislado lugar en paz y tranquilidad.

(Pause unos 15 segundos)

Ahora, es tiempo de regresar por la vereda de pinos a donde está el jardín de las flores y árboles frutales. . . Huela una vez más su aroma. . . Camine hasta la reja antigua por la que entró y salga. . .

Recuerde que este es su jardín secreto que le espera cuando usted desee volver.

Ahora respire profundamente, una, otra y la última vez. . . Cuando esté listo(a), abra los ojos.

3. **Pregunte a los participantes:**

¿Se sintieron relajados y menos tensos? Dígales que con la práctica los efectos de relajación serán mejores. Anime a los participantes a que practiquen las técnicas de relajación en casa usando su audiocasete, *Relajación para imágenes guiada* - jardín de flores- y la *relajación muscular progresiva*.

DESCANSO 15 minutos