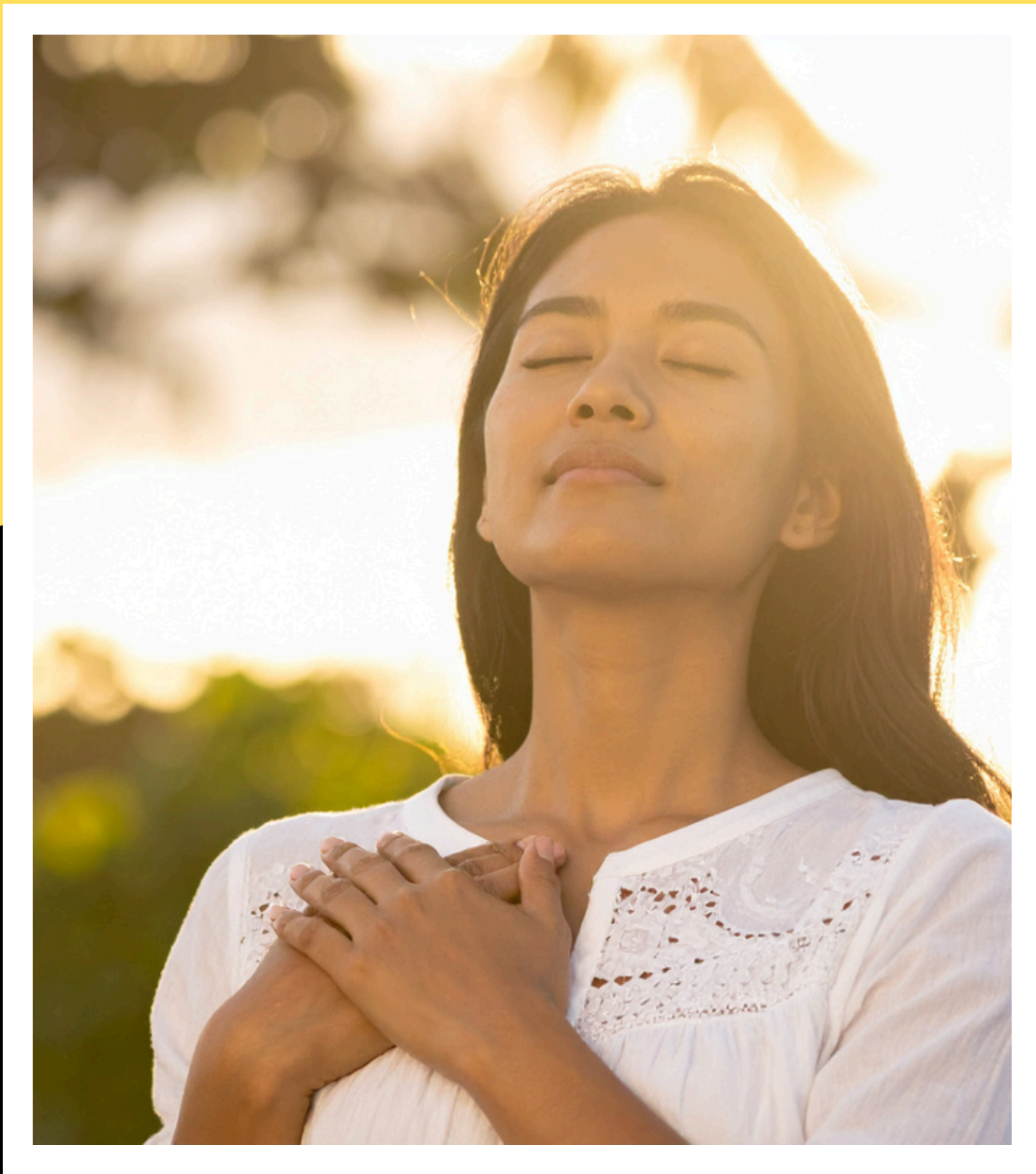


# Encontrando la calma profunda a través del cuerpo



**Realizado por:**

Mercedes Cadarso Sánchez  
M<sup>a</sup> Socastro González



***La quietud es donde todo comienza.***



LAO TSE

La relajación progresiva es una técnica de regulación psicocorporal que permite tomar conciencia de las tensiones acumuladas en el cuerpo y liberarlas de manera intencional.

A través de la activación suave y posterior liberación de distintos grupos musculares, el sistema nervioso aprende a diferenciar entre tensión y descanso, favoreciendo un estado de calma profunda.

Esta práctica no es únicamente física. Cuando el cuerpo se relaja, la mente se aquieta. Y cuando la mente se aquieta, el campo emocional comienza a ordenarse.

A continuación, se presenta una secuencia completa para realizar en aproximadamente 20 a 30 minutos.

## **PREPARACIÓN Y DISPOSICIÓN CORPORAL**

Busca una postura cómoda. Puede ser tumbada boca arriba con las piernas ligeramente separadas y los brazos descansando a los lados del cuerpo, o sentada con la espalda apoyada y los pies bien enraizados en el suelo.

Permite que el cuerpo encuentre una posición de sostén. Ajusta lo necesario antes de comenzar, para evitar interrupciones posteriores.

Cierra los ojos suavemente y realiza tres respiraciones profundas y lentas. Inhala por la nariz, dejando que el aire expanda el abdomen, y exhala por la boca con un suspiro suave. Con cada exhalación, permite que el peso del cuerpo se entregue un poco más a la superficie que lo sostiene.

Este primer momento es una transición: del hacer al estar.



## CONCIENCIA RESPIRATORIA

Dirige ahora tu atención a la respiración natural. No intentes modificarla de inmediato; simplemente obsérvala. Percibe el recorrido del aire al entrar y salir, la temperatura, el movimiento del pecho y del abdomen.

Progresivamente, permite que la exhalación se haga ligeramente más larga que la inhalación. Este pequeño ajuste envía una señal de seguridad al sistema nervioso, activando la respuesta parasimpática y favoreciendo la regulación interna.

Permanece aquí unos minutos, habitando el ritmo respiratorio.

## RELAJACIÓN PROGRESIVA POR GRUPOS MUSCULARES

La secuencia se basa en un principio sencillo: inhalar activando suavemente una zona del cuerpo y exhalar liberando completamente la tensión. La activación no debe ser intensa; basta una contracción leve que permita reconocer el contraste con la relajación posterior.

### **Pies y piernas**

Comienza llevando la atención a los pies. Inhala y contrae suavemente los dedos, manteniendo la tensión unos segundos. Exhala soltando completamente. Percibe la diferencia entre el estado de activación y el de descanso.

Repite el mismo proceso con las pantorrillas y posteriormente con los muslos. Inhala activando, sostén brevemente, y exhala liberando. Permite que las piernas se vuelvan progresivamente más pesadas, más cálidas, más presentes.

“*Cuando el agua está tranquila, refleja con claridad.*”

CHUANG TZU

### **Pelvis y abdomen**

Lleva ahora la conciencia a la zona pélvica. Inhala activando ligeramente glúteos y suelo pélvico. Exhala soltando con suavidad. Imagina que esta zona se expande y se ablanda con cada respiración.

Continúa con el abdomen. Inhala llevando suavemente el ombligo hacia dentro, activa durante unos segundos y exhala permitiendo que el vientre se relaje por completo. Este gesto es profundamente regulador, ya que el abdomen suele acumular tensiones emocionales inconscientes.

### **Espalda y pecho**

Dirige la atención a la espalda. Inhala llevando los hombros ligeramente hacia atrás y activando la parte superior de la espalda. Exhala soltando el peso. Siente cómo los omóplatos se apoyan con mayor profundidad.

A continuación, inhala abriendo el pecho de manera suave, expandiendo el esternón. Exhala dejando que el pecho se ablande. Permite que la respiración encuentre espacio en el centro del tórax.

### **Brazos y manos**

Inhala y aprieta suavemente los puños, activando antebrazos y brazos. Exhala soltando por completo, dejando que las manos se abran y descansen. Observa las sensaciones sutiles en las palmas: temperatura, vibración o ligero hormigueo.

### **Cuello y rostro**

Lleva la atención al cuello. Inhala activando ligeramente la musculatura cervical (por ejemplo, llevando suavemente la barbilla hacia el pecho). Exhala relajando. Aprieta suavemente la mandíbula y suelta. Frunce el ceño y libera. Arruga la frente y permite que se alise. Deja que la lengua repose en el suelo de la boca y separa ligeramente los dientes. El rostro relajado envía una poderosa señal de calma al cerebro.



## **INTEGRACIÓN CORPORAL**

Una vez recorridos los principales grupos musculares, dirige tu atención al cuerpo en su totalidad. Imagina que una ola de relajación lo recorre desde los pies hasta la cabeza, integrando cada zona previamente trabajada.

Siente el cuerpo como una unidad respirando. Percibe el peso, la temperatura, el espacio interno. No hay nada que hacer, nada que conseguir. Solo presencia.

Permanece aquí unos minutos.

## **CIERRE Y RETORNO AL PRESENTE**

Para finalizar, profundiza ligeramente la respiración. Comienza a mover suavemente los dedos de manos y pies, estira si el cuerpo lo pide y, cuando estés preparada, abre los ojos lentamente.

Permite que la transición sea gradual. Observa cómo te sientes antes de incorporarte completamente a la actividad.



# The Wing Book

**WWW.THEWINGBOOK.COM**

**INFO@THEWINGBOOK.COM**

**WHATSAPP: 691 20 20 22**