



## RELAJACIÓN GUIADA

### Heartfulness

*La Relajación Heartfulness es para todos y se puede hacer a cualquier hora del día o noche. Especialmente si está estresado o siente pánico, si tiene dificultad en dormir o si quiere relajarse primero antes de comenzar la meditación. Cuando quiera relajarse hágalo sentado. Cuando quiera dormir, hágalo acostado. Generalmente el proceso toma unos 5 o 7 minutos.*

Siéntate cómodamente, y cierra los ojos, muy despacio y suavemente.

Empecemos con los dedos de los pies. Mueve los dedos. Ahora siente cómo se relajan.

Siente que la energía sanadora de la Madre Tierra sube por tus pies y tus tobillos. Luego por tus rodillas relajando la parte inferior de tus piernas.

Siente la energía sanadora subiendo por tus piernas... relaja tus muslos.

Ahora, relaja profundamente tus caderas... la parte baja del cuerpo... y tu cintura.

Relaja tu espalda. Desde arriba hasta abajo, toda la espalda está relajada.

Relaja tu pecho... y los hombros. Siente cómo tus hombros simplemente se disuelven.

Relaja la parte superior de tus brazos. Relaja cada músculo de tus antebrazos... tus manos... hasta la punta de los dedos.

Relaja los músculos del cuello. Lleva ahora tu atención a la cara. Relaja tu mandíbula... la boca... la nariz... los ojos... los lóbulos de las orejas... los músculos faciales... la frente... todo hasta la parte superior de tu cabeza.

Siente que todo tu cuerpo está completamente relajado. Examina tu cuerpo desde la cabeza a los pies, y si hay alguna parte que aún está tensa, dolida o incómoda, sumérgela un poco más en la energía sanadora de la Madre Tierra.

Cuando estés listo, lleva tu atención al corazón. Descansa allí un momento. Siéntete inmerso en el amor y en la luz de tu corazón.

Permanece tranquilo y en silencio, y lentamente comienza a sentirte absorto en ti mismo. Permanece absorto todo el tiempo que desees, hasta que estés listo para salir.