

## **TALLER DE MUSICOTERAPIA Y RELAJACIÓN**

### **Ejercicio A**

*Primero quiero que te levantes y que te estires bien, completamente. Saca todos los nudos. Muy bien. Ahora siéntate en la silla y relájate. Cierra los ojos e inspira bien, profundamente, de lleno y ahora exhala completamente hasta el fondo de tus pulmones. Saca todo el aire. Ahora hazlo otra vez. Relájate y suéltalo todo. Una vez más, y esta vez retén el aire cuando hayas llenado tus pulmones de aire limpio, refrescante, relajante. Retenlo. Mantén los ojos cerrados. Ahora suelta lentamente el aire y siente cómo te estás relajando completamente.*

### **Ejercicio B**

*Quiero que te imagines ahora que todas tus tensiones, toda tu tirantez y todos tus miedos y preocupaciones se están escurriendo empezando por la parte de arriba de tu cabeza. Deja que escurran hacia abajo pasando por la cara, pasando por el cuello, pasando por tus hombros, pasando por tu pecho, tu cintura, tus caderas, pasando por tus rodillas, tus pantorrillas, tus tobillos, tus pies y saliendo por los dedos de tus pies. Toda tu tensión, toda tu tirantez, todas tus preocupaciones y miedos se setán escurriendo por las puntas de los dedos de tus pies, y te estás relajando más y más.*

### **Ejercicio C**

*Ahora fija tu atención sobre los dedos de tus pies, y permite que los dedos de tus pies se relajen completamente. Cada dedo está suelto y pesado. Ahora deja que esta relajación fluya dentro de los pies, dentro de tus tobillos, tus pantorrillas, tus rodillas. Siéntelo fluyendo dentro de tus muslos, dentro de tus caderas, dentro de tu cintrua, ahora fluyendo hacia arriba y llenadno tu pecho. Siente tu respiración más suelta y más profunda, más regular y más relajada. Ahora deja que la sensación de profunda relajación entre en tus hombros, baje por tus brazos, y entrando en tus manos y dedos, y fluyendo de vuelta por tus brazos, tus antebrazos, tus hombros. Fluyendo en tu cuello sobre tu cara, tu mentón, tus mejillas, hasta tus orejas están relajadas. Ahora siéntelo fluir dentro de tus ojos y párpados. Tus párpados son tan pesados y suaves. Fluyendo hacia arriba y pasando por tus cejas, sobre tu frente, por encima de tu cabeza, por la parte de atrás de la cabeza, y hacia abajo, pasando por la parte de atrás de la nuca.*

### **Ejercicio D**

*Una nueva pesadez está empezando ahora en los dedos de tus pies. Dos veces más pesado que la primera vez. Imagina un peso pesado sobre cada dedo del pie. Siente profundamente la pesadez y relájate aún más. Y esta sensación profunda y de pesadez está entrando en tus pies, sus tobillos, tus pantorrillas, tus rodillas, entrando en tus muslos, tus caderas, entrando en tu cintura. Ahora está fluyendo hacia arriba entrando en tu pecho, relajando tu corazón, relajando tus pulmones, permitiendo que la respiración sea más intensa, más regular, más y más completamente relajada. Ahora la sensación profunda y pesada está fluyendo dentro de tus hombros, y bajando por los antebrazos, tus brazos, dentro de tus manos y dedos. Y ahora fluye de vuelta por los brazos, tus antebrazos, entrando en tus hombros y en tu cuello. Fluyendo encima de tu cara, pasando por los ojos, por las cejas, sobre la frente, por encima de la cabeza, bajando por la parte de atrás de la cabeza y por la parte de atrás del cuello.*

### **Ejercicio E**

*Y ahora una nueva sensación de pesadez está empezando en la parte de arriba de tu cabeza. Dos veces más pesado que antes. Dos veces más pesado. Imagina un peso pesado, justo en la parte de arriba de la cabeza, suave y relajado y pesado. Siente que la relajación pesada fluye hacia abajo, ahora está entrando en tu cara y tus ojos, baja por tu cuellos, tus hombros, baja fluyendo, entra en tu pecho, tu cintura, tus caderas, tus muslos, tus rodillas, entra en tus pantorrillas, tus tobillos, tus pies y los dedos de tus pies. Profundamente relajado, suelto y blando y cómodo desde la parte de arriba de tus pies hasta la misma punta de tus pies.*

### **Ejercicio F**

*Ahora quiero que te imagines que estás mirando una pizarra. Imagina un círculo en la pizarra. Vamos a colocar las letras del alfabeto en el círculo en el orden contrario, y después de colocar cada letra en el círculo, entonces lo borrarás de dentro del círculo y te dejarás relajar más y más profundamente.*

*Ahora imagínate la pizarra. Imagínate el círculo. Pon la letra Z en el círculo. Ahora borra la letra Z de dentro del círculo, y bórralo y ve más profundo. Y, y bórralo y ve más profundo. X, y*

*bórralo y ve más profundo aún. W, y bórralo. V, y bórralo. U, y bórralo. T, y bórralo. S, y bórralo. R, y bórralo. Q, y bórralo. P, y bórralo. O, y bórralo. N, y bórralo. M, y bórralo. L, y bórralo. K, y bórralo. J, y bórralo. I y bórralo. H, y bórralo. G, y bórralo. F, y bórralo. E, y bórralo. D, y bórralo. C, y bórralo. B, y bórralo. A, y bórralo. Ahora borra el círculo y olvídate de la pizarra. No hagas más que relajarte más y más profundamente. Siente que te hundes en la silla, mente y cuerpo yendo a la deriva, relajándote más y más profundamente, yendo más profundo con cada respiración.*

### **Ejercicio G**

*Ahora quiero que te imagines que estás mirando un cielo despejado, azul, de verano. Y en un avión que escribe letras en el cielo está escribiendo tu nombre letras blancas, como nubes. Mira tu nombre flotando blanco, como una nube, en un cielo despejado, azul. Ahora deja que tu nombre se disuelva. Eja que los vientos soplen y hagan que desaparezca tu nombre en lo azul del cielo. Olvídate de tu nombre. Olvida hasta haber tenido nombre. Los nombres no son importantes. Solo sigue escuchando mi voz y permitiéndote relajar más profundamente.*

### **Ejercicio H**

*Ahora quiero que te imagines que estoy colocando un saco de arena pesado sobre cada una de tus rodillas. Siente la presión de la arena sobre tus rodillas. Tus rodillas se están volviendo más pesadas y relajadas. Hay un ingrediente entumecedor muy poderoso en la arena y el entumecimiento está fluyendo ahora hacia abajo, entrando en tus rodillas. Y la sensación pesada, entumecedora está fluyendo hacia abajo y entrando en tus pantorrillas, en tus tobillos, en tus pies y los dedos de tus pies. Todo debajo de tus rodillas está entumecido y más entumecido por la arena. Y ahora la sensación pesada, entumecedora está subiendo y entrando en tus caderas, fluyendo a través de tu cintura y dentro de tu pecho. Entra fluyendo en tus hombros, que se vuelven entumecidos y pesados. Baja fluyendo por tus brazos, tus antebrazos y entra en tus manos y dedos. Ahora fluye otra vez por tus antebrazos, tus brazos, tus hombros y entra en tu cuello. Por encima de tu cara, tus ojos. Fluyendo hacia arriba hasta tus cejas, tu frente, por la parte de encima de la cabeza, hacia abajo por la parte de atrás de la cabeza, y hacia abajo por la parte de atrás de tu cuello.*

### **Ejercicio I**

*Mientras inspiras hacia dentro, imagínate que estás aspirando una anestesia pura, limpia, sin olor. Esta anestesia ahora fluye por todo tu cuerpo, una sensación calurosa, entumecedora, de hormigueo. Cuanto más aspiras más quieres aspirar. Ahora permite que tu respiración se vuelva aún más profunda, trayendo más y más de esta sensación pacífica, relajada y tranquila. De ahora en adelante hasta el final de esta sesión, dejarás que te relajes más y más al completo en cada respiración.*

### **Ejercicio Q** - Viaje a la montaña (opcional)

*Te encuentras en una pradera de hierba con un sol brillante arriba. Fijate en las flores alrededor de tu cabeza. Una brisa sopla suavemente por tu cuerpo. Fijate en cómo la hierba y las flores brotan hasta medio metro por encima de tu cabeza. Mira cómo la brisa mueve suavemente las hojas de la hierba de un lado para otro. Huele el perfume de las flores.*

*Ahora ponte en pie y mira hacia el norte. Mira las montañas majestuosas al final de esta pradera. Vamos a hacer un viaje hasta arriba de esta montaña. A tu derecha hay un arroyo. Agáchate y fijate en lo fresco del agua. Bebe de este agua pura, limpia, fresca y refrescante. Escucha el torrente de los pequeños rápidos de este burbujeante arroyo.*

*Ya que el arroyo parece venir de las montañas, vamos a seguirlo. Ahora tropezamos con un pequeño lago que está a la cabeza del arroyo. Fijate en lo calentita que está el agua aquí. Ya que a este nivel de la mente somos todos expertos nadadores, vamos a nadar. Siente el sol calentito. Siente el agua calentita rodeando tu cuerpo mientras te vas moviendo tranquilamente por el agua.*

*Ahora es hora de seguir subiendo la montaña. Mientras escalamos, escucha el gorjeo de los pájaros. Huele los pinos. Mira las rocas que están en la ribera a nuestra izquierda. De vez en cuando, podemos ver el valle y nuestra pradera a la derecha entre los árboles. Ahora nuestra pradera está completamente a la vista. Ahora es tiempo de seguir hacia arriba de la montaña. Escucha el chillido de las ardillas arriba en los árboles.*

*La brisa está soplando y trayendo el olor de los pequeños cedros mientras nos acercamos a la cima. Podemos ver un cañón profundo al otro lado. Hay una señal en la cima de la montaña que dice: “Grita las preguntas que más necesitan de contestación al cañón abajo, y mira la respuesta arriba en el cielo”. Ahora haz una pregunta. Mira la respuesta arriba en el cielo.*

*Ahora es hora de volver a nuestra pradera. Mira el sol empezando a ponerse por las colinas a la izquierda. Si nos damos prisa podemos bajar de la montaña antes de que oscurezca. Estamos a medio camino ahora y nos paramos otra vez a descansar en nuestra roca. Podemos ver*

*el principio de la puesta del sol. Empezamos otra vez a bajar. Escucha el gorjeo de los pequeños animales de la noche. Pasando por nuestro lago, vemos el reflejo de la puesta del sol en su superficie como si fuera un espejo. Nuestro pequeño arroyo está fresco y refrescante cuando pasamos por su lado. Ahora hemos vuelto a nuestra pradera. Acuéstate otra vez en la hierba alta. Vuelve a oler el perfume de las flores. Fíjate en que la hierba y las flores vuelven a tener su altura normal mientras que nuestra pradera y montaña desaparecen suavemente de nuestra vista.*

### **SUGESTIONES GENÉRICAS**

- 1. Ahora estás en un estado muy sano, rejajado y puedes emplear este estado para lograr cualquier meta digna.*
- 2. Eres una buena persona, honesta y cada día aprenderás más a cómo usar tu mente y habilidades de forma benéfica.*
- 3. Eres una persona que tiene éxito y disfrutas de tu éxito.*
- 4. Ahora dejaré de hablar 30 segundos para darte la oportunidad de programar tu meta individual.  
(Dejar de hablar y medir los 30 segundos en su reloj)*

### **SUGESTIONES RELACIONADAS CON EL ESTUDIO Y AUTOESTIMA**

*1. Sentirás un tremendo e intenso poder de concentración en todo lo que haces, y te acordarás de todo más eficazmente cuando te concentres en ellos.*

*Su mente será como una esponja suave, absorbente y absorberás todo en lo que te concentres como una esponja. Cuando quieras acordarte de aquello en lo cual te has concentrado, exprimirás tu mente como una esponja y te acordarás de todo en lo que te has concentrado.*

*Sentirás una tremenda cantidad de energía con un tremendo poder de concentración*

*En todo lo que haces sentirás un empuje tremendo y un gran poder de concentración.*

*Tienes una mente excelente, y de ahora en adelante la usarás cada día más eficazmente.*

*2. Leerás cada día más rápidamente y entenderás más fácilmente todo lo que has leído.*

*Tendrás ganas de ir a la escuela y tendrás un interés serio en aprender todo lo que puedas en todas las asignaturas.*

*Sentirás el deseo de estudiar para aprender lo máximo posible. Te concentrarás tremendamente en tus estudios, y te acordarás de todo en lo que te hayas concentrado.*

*Sentirás confianza en que cuando hagas cualquier examen, estarás en estado de relajación y te acordarás fácilmente de las respuestas que ya conoces, sin tensión. Justo antes y durante el examen*

*te encontrarás en estado relajado y con confianza y te acordarás de todo.*

*3. Solo pensarás en el presente y el futuro. Será muy fácil para ti lograr el éxito y la felicidad que quieres y te mereces. Porque eres el producto de tus propios patrones de pensamiento. Piensa éxito, y será un éxito. Piensa belleza, y todo será bello. Piensa fuerza, y serás fuerte. Piensa positivamente y constructivamente, y tu vida se transformará en una experiencia positiva y constructiva. Estas cosas son tu nueva imagen..., tu nuevo yo..., cada día más y más fuerte. Ahora estás aprendiendo a controlar totalmente cada aspecto de tu vida. Siempre estarás en control.*

*Eres una bella persona, inteligente y valiosa. Y de ahora en adelante cada día te transformarás más completamente en la persona que realmente quieres ser. Tendrás confianza y te sentirás en equilibrio, optimista y firme en tu resolución de hacer lo que quieres para tu propia felicidad, sin causar perjuicio a los demás o a ti mismo.*

### **Ejercicio Z** (Finalización de la sesión)

*En la próxima sesión te dejarás relajar aún más de lo que estás ahora, y las sugerencias que te he dado seguirán entrando más y más profundamente en tu mente.*

*En unos momentos, cuando te despiertes, te sentirás en estado relajado, con optimismo, energía y mucha confianza, de maravilla. Lo único que tienes que hacer para despertarte es contar conmigo de uno hasta cinco y cuando lleguemos al cinco, abrir tus ojos, sintiéndote de muy buen ánimo. Sintiéndote muy, muy bien. 1..., 2..., 3..., 4..., 5.*