

REPARACIÓN HOLOTROPICA (1 MINUTO)

"Ahora que estás en este estado de profunda relajación, me gustaría invitarte a explorar una técnica de respiración especial que puede ayudarte a profundizar aún más en este maravilloso estado de calma y tranquilidad. (Pausa)

Esta técnica se llama respiración holotrópica, y es una forma de respiración un poco más rápida y profunda de lo habitual. No te preocupes, yo te guiaré a través del proceso y te acompañaré en cada momento. (Pausa)

Comenzaremos respirando juntos por un minuto. Durante este tiempo, puedes permitirte respirar de manera más rápida y profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, simplemente permítete experimentar con el ritmo y la profundidad que se sientan naturales para ti. (Pausa)

Mientras respiras, puedes imaginar que cada inhalación te llena de energía revitalizante, y cada exhalación te permite soltar cualquier tensión o estrés residual. Con cada respiración, puedes sentirte más y más relajado, más y más en paz. (Pausa)

Ahora, vamos a comenzar. Inhala profundamente por la nariz... y exhala por la boca. Inhala... y exhala. Continúa a tu propio ritmo, permitiendo que tu respiración sea rápida y profunda. (Pausa de un minuto, con algunas indicaciones suaves para mantener la respiración, si es necesario)

Muy bien. Ahora, puedes permitir que tu respiración vuelva a su ritmo normal, notando cómo te sientes. Puedes notar una sensación de calma, claridad o tal vez una ligera sensación de hormigueo en tu cuerpo. Cualquier cosa que sientas está bien. (Pausa)

Tómate un momento para apreciar esta sensación de profunda relajación y paz que has creado para ti mismo. Recuerda que puedes volver a este estado siempre que lo necesites, simplemente enfocándote en tu respiración y permitiéndote estar presente en el momento. (Pausa)