

Web Natural Planet

Tecnicas de Visualizacion

(Aprende a Visualizar)



EDICIONES NATURALEZA COSMICA.

<http://naturalezacosmica.blogspot.com>

སྒྲོ་གྲོས། རྣམ་དཔྱེད།

གྲུང་པོ་བཟོ་བྱེད། མིག་འབྱེད།

TECNICAS PARA APRENDER A VISUALIZAR

Este ejercicio puede grabarse en una cinta y hacerlo antes de irnos a dormir, o después de la jornada laboral, para regenerar nuestro cuerpo y recuperar fuerzas. Nuestra propia voz puede sorprendernos al principio.

Este ejercicio puede grabarse en una cinta y hacerlo antes de irnos a dormir, o después de la jornada laboral, para regenerar nuestro cuerpo y recuperar fuerzas.

Es importante notar que escuchar nuestra propia voz puede sorprendernos al principio, pero en realidad tiene un efecto calmante. Además, esto ayuda a cambiar nuestro diálogo interno: aprendemos a hablarnos de una forma más positiva, respetuosa y cariñosa, lo cual es muy importante para nuestra autoestima.

Una vez tengamos grabado el ejercicio, podemos tomarnos nuestro tiempo para hacer la relajación con el botón de pausa de la grabadora. Conviene también dejar una pequeña pausa entre frase y frase.

Comienza este ejercicio haciendo un ejercicio de relajación básico y, una vez estés en estado alfa, pon en marcha la cinta con este ejercicio.

¿Listos?

- Concentra tu atención en tu cuero cabelludo. Siente esta parte de tu cabeza y pon tu cuero cabelludo en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu frente. Siente el calor de la circulación. Relaja todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cabeza y pon tu frente en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus párpados. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cara y pon tus párpados en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu cuello y nuca. Primero en la piel. Luego en la parte interior. Relaja todas las tensiones y presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu cuello y tu nuca en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus hombros. Siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo. Libera todas las tensiones y las presiones y pon tus hombros en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu espalda. Siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo. Libera todas las tensiones y las presiones y pon tu espalda en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en la parte interior de tu pecho. Relaja los órganos. Relaja hasta las células mismas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu pecho en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en la parte interior de tu abdomen. Relaja todos los órganos. Relaja hasta las células mismas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu abdomen en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus muslos. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus muslos en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus rodillas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus rodillas en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.

- Concentra tu atención en tus pantorrillas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus pantorrillas en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus pies. Una vez relajes tus pies, entrarás en un estado de relajación más profunda. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus pies en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Ahora estás en un estado de relajación más profundo y más saludable. Más profundo cada vez.
- Ahora tus pies se sienten como si no fueran de tu cuerpo.
- Tus pies, pantorrillas, rodillas y muslos se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.
- Tus pies, pantorrillas, rodillas, muslos y abdomen se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.
- Tus pies, pantorrillas, rodillas, muslos, abdomen y pecho se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.
- Ahora estás en un nivel de relajación más profundo y más saludable. Explora esta sensación durante unos momentos.
- Ahora sal de tu estado de relajación contando del 1 al 5:
Uno... dos... tres... Al contar cinco, abrirás los ojos y te encontrarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud.
- Cuatro... cinco. Ojos abiertos, bien despierto, muy a gusto y en perfecto estado de salud.

Claves del ejercicio de relajación corporal

- Para liberar las tensiones de los músculos, muchas personas visualizan o imaginan cómo sus músculos se van aflojando. Hay quienes incluso los imaginan como gelatina.
- La clave de una buena relajación está en los párpados. Habrá, pues, que procurar relajarlos bien.
- Cuando se relajan los pies, el ejercicio indica que debemos subir de nuevo. El objetivo de esto es estimular los dos tipos de nervios que tenemos: el sistema simpático y el parasimpático.
- Dentro de ejercicio, podemos detenernos en aquellas partes que nos interese trabajar más, y visualizar lo que necesitamos.



Este lugar puede ser el recuerdo de uno que ya conozcas: un paisaje que te haya impresionado y te haya transmitido paz. Si es un lugar que ya conoces, añádele los detalles que quieras para hacerlo a tu gusto.

El objetivo de esta visualización es crear un espacio mental en donde nos relajaremos al cien por cien. Una vez creado, podremos volver a este lugar para relajar nuestra mente siempre que queramos.

La ventaja de las visualizaciones es que podemos crear asociaciones únicas en nuestra mente, y estas asociaciones las crearemos de acuerdo a nuestros objetivos. Podemos crear tantas asociaciones como deseemos o necesitemos.

Un ejemplo de asociación que podemos crear con esta visualización es la de un espacio en el que, cada vez que volvamos a él, será como tener "vacaciones mentales". Otro ejemplo es el de recargar nuestras "baterías mentales" o el de saber que, al volver a nuestro nivel consciente después de estar un momento en el lugar ideal de descanso, tendremos la claridad necesaria para afrontar cualquier situación.

Para efectuar esta visualización, podemos grabar las frases en una cinta con nuestra propia voz e ir poniendo pausa en el reproductor, hasta que tengamos las imágenes bien formadas en nuestra mente. Entonces, soltaremos la pausa y seguiremos con la visualización.

Escuchar nuestra propia voz tiene efectos realmente sorprendentes. Al principio puede extrañarnos, puesto que no estamos acostumbrados a escucharnos desde "afuera". Pero una vez nos acostumbramos al sonido de nuestra propia voz, podemos desarrollar un creciente sentido de autoestima, puesto que estaremos repitiéndonos frases positivas a nosotros mismos. Muchas personas estamos acostumbradas a mantener un diálogo interno generalmente negativos con nosotros mismos. Estos ejercicios nos ayudarán a establecer un nuevo diálogo que nos beneficiará siempre.

Comenzaremos todas las visualizaciones con la cuenta regresiva del 3 al 1 y con la que descendemos al nivel alfa, el nivel de relajación que ya describimos en el primer ejercicio de relajación. Ejercicios de relajación corporal. También podemos realizar la visualización después de hacer el ejercicio de relajación profunda.

El lugar ideal de descanso.

El lugar ideal de descanso es un lugar que existirá en tu mente. Este lugar puede ser el recuerdo de

uno que ya conozcas: un paisaje que te haya impresionado y te haya transmitido paz. Puede ser también un lugar imaginado por completo. Si es un lugar que ya conoces, añádele los detalles que quieras para hacerlo a tu gusto: una hamaca, por ejemplo.

Visualización

Cierra los ojos.

Visualiza el número tres, tres veces...

Tres... tres... tres... Ya estás relajado (a) físicamente.

Visualiza el número dos, tres veces...

Dos... dos... dos... Ya estás relajado mentalmente.

Visualiza el número uno, tres veces...

Uno... uno... uno... Ya estás en el nivel uno, el nivel que estás aprendiendo a usar para alcanzar cualquier propósito que desees.

Ahora, vas a ir a tu lugar ideal de descanso. Para ello, contarás del cinco al uno. A medida que desciendas en la cuenta, entrarás en un estado de relajación más profundo y más saludable. Más profundo que antes.

Cinco.

Cuatro...

Más y más profundo.

Tres.

Dos...

Más profundo cada vez.

Uno.

Ya estás en tu lugar ideal de descanso.

Fíjate en los detalles: la luz, la temperatura, la belleza de este lugar.

Relájate. Siente la perfección de este lugar... Todo en este lugar es perfecto... Te sientes bien, te sientes cómodo. La perfección de este lugar te hace sentir realmente bien.

Siente cómo, cada vez que respiras, la perfección y la belleza de este lugar llena tus pulmones, y te hace sentir cómodo, relajado y con una profunda sensación de paz.

Siente cómo una sensación de bienestar recorre todo tu cuerpo. Cada vez que decidas venir a este lugar lleno de paz, a tu lugar ideal de descanso, esta sensación te acompañará en cada respiración.

Cuando te sientas listo, sal de este lugar contando del uno al cinco.

Uno.

Dos.

Tres... a la cuenta de cinco, te sentirás despierto, muy relajado y en perfecto estado de salud.

Cuatro.

Cinco... Ojos abierto, bien despierto, muy relajado y en perfecto estado de salud.