

Técnicas De Visualización

Las técnicas de visualización son tan potentes que se han venido usando en terapia como un modo de aliviar dolores de todo tipo: cefaleas, contracturas musculares agudas, dolores residuales de espalda tras intervenciones quirúrgicas, etc. , sin embargo no es eso lo que nos interesa especialmente aquí aunque se pueda dar el caso que la simple practica de la relajación sin más produzca estos efectos.

Las personas solemos utilizar la imaginación como una forma de sufrimiento añadida, pensamos que podemos perder el empleo, a la persona que amamos, que ocurrirá un accidente, que sucederá una determinada enfermedad, que suspenderemos el examen y así un sinnúmero de situaciones desgraciadas que en el momento de visualizarlas nos afectan orgánicamente ya que como hemos experimentado solo imaginar la experiencia ya nos produce ansiedad y desazón, en suma dolor y sufrimiento previo absolutamente innecesarios, es más: en muchas ocasiones la auto profecía negativa de suspenderé, me equivocare, saldrá mal, se cree tan firmemente que sucede tal como sin darnos cuenta hemos planeado tan concienzudamente. Bien podríamos utilizar la imaginación al contrario y experimentar el poder de la visualización positiva.

Existe una ley que hace que si mis pensamientos y mi imaginación son de carácter negativo mi vida se envolverá en un atmósfera de negatividad y a la postre todo será negatividad.

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que nos permitan vivir en relajación experiencias orgánicas de dicha, son quizás de los ejercicios más sencillos y atractivos de realizar. Siempre tras los ejercicios de relajación podemos comprobar como parecemos estar envueltos en una nube de positividad, calma y alegría.

Veamos pues algunos ejercicios prácticos.

Visualización camino de la playa.

Estoy tumbado con los ojos cerrados..... Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa..... Me veo recorriendo el camino..... hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable..... Una fresca brisa en mi frente me refresca..... Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable, muy agradable..... Desde aquí puedo mirar al horizonte, veo el azul del mar..... Veo el azul del cielo..... tengo la sensación de estar rodeado de azul un azul que me relaja y me llena, me invade y me sosiega..... Percibo los olores salobres del mar, de la arena, escucho el sonido del viento al filtrarse entre las hojas de unos árboles cercanos..... Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión como un azucarillo se disuelve en agua caliente..... El cielo azul, el mar azul me relajan..... El sonido del viento entre las hojas me relaja..... El sonido de las olas me relaja..... Siento la relajación y la calma..... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio..... Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.

Visualización tensión – distensión.

Estoy tumbado con los ojos cerrados..... Me voy alejando de los ruidos y prisas cotidianas..... visualizo mi cuerpo como si lo estuviera mirando frente a un espejo..... Hago un recorrido por el explorando las zonas en que hay más tensión..... Hago un mapa de la tensión corporal..... Y también de las zonas que siento con claridad y aquellas que apenas percibo, estas últimas coincidirán casi siempre con zonas tensas..... Le otorgo el color rojo a las zonas de tensión y un color azul a las zonas que siento relajadas, confecciono así un mapa en color que muestra los territorios tensos y relajados de mi cuerpo..... A partir de este instante comienzo a visualizar que con

cada respiración entra un aire azul, limpio, puro, relajante..... Conforme el aire azul penetra en mi organismo relaja mi cuerpo, la tensión comienza a disolverse..... Con cada espiración sale un aire rojo, la tensión se va, se disuelve..... Entra un aire azul, relajante..... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo..... Entra un aire azul, relajante..... Expulso un aire rojo y con el se va toda la tensión y las impurezas de mi organismo..... Siento la relajación y la calma..... Me permito permanecer en este estado unos momentos y me preparo para abandonar el ejercicio..... Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a este ejercicio para relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma de tranquilidad y de paz.

La práctica cotidiana de la visualización hará que cada vez podamos ver mejor las imágenes, no importa si al principio apenas podemos ver detalles o todo aparece en blanco y negro, con la practica la relajación es más intensa y la calidad de las visualizaciones mejor.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net