

Métodos De Visualizacion

Cuando se practican ejercicios de relajación con visualización, las imágenes están controladas por uno mismo. Casi siempre utilizamos la imaginación de forma negativa, con la visualización cambiamos esta tendencia y enseñamos a nuestro cuerpo un nuevo tipo de experiencia posible a través de una imaginación auténtica ya que no se produce inconscientemente, es la forma legítima de imaginación que nos corresponde como seres humanos.

RELAJACIÓN NUBE

Adopta tu postura de relajación , por unos momentos simplemente para, observa ese detenerse..... algo cesa..... cuando te dispones a la relajación concluye la necesidad de prisa..... a partir de ahora la velocidad no importa..... importa la calma..... importa aflojar.... descansar.

Siento la respiración..... tranquila, toda mi atención esta en ella..... observo como el aire al entrar refresca mis fosas nasales..... simplemente observo como las refresca.....el aire entra fresco.....sale tibio..... entra fresco..... sale tibio..... con cada respiración el oxígeno llega hasta la última célula de mi cuerpo. Conforme respiro mi cuerpo se relaja..... más y más.....

A partir de este instante vas a visualizar una nube cálida que desciende sobre ti, es una nube preciosa que te acoge, esta nube cálida y protectora contacta en primer lugar con tus pies conforme se acerca a ellos los notas más ligeros..... una nube blanco azulada toca tus pies y les transmite su tibieza agradable, y los vuelve ligeros, la nube tiene unos efectos positivos sobre cada lugar en que contacta con tu cuerpo, los pies se vuelven ligeros.....y descansan, la circulación de tus pies mejora conforme los sientes más ligeros y protegidos por la nube blanco azulada.

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... más tranquilo....más relajado.....

La nube contacta con tus pantorrillas y los músculos se relajan, los gemelos se relajan, más y más..... con cada respiración más y más relajados..... más descansados. Rodillas.....relax..... rodillas relax..... Siento el contacto de la nube cálidamente en los muslos, ambos muslos derecho e izquierdo relajados..... descansados.....calientes, las pantorrillas derecha e izquierda relajadas.... descansadas.... calientes..... los pies derecho e izquierdo.... relajados..... descansados..... calientes.....

La nube sigue lentamente contactando con mi cuerpo, toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen..... y el pecho.....todo el tronco ligero....relajado.... descansado....muy ligero.... muy descansado.... toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen..... y el pecho.....todo el tronco ligero....relajado.... descansado....muy ligero.... muy descansado....

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más..... más tranquilo....más relajado.....

La nube contacta con mis brazos, siento los dedos de ambas manos más ligeros, como si fueran a despegar de la colchoneta..... las manos ligeras..... las muñecas ligeras los antebrazos relajados..... descansados.....ligeros.....los brazos ligeros.... relajados... descansados.... colchoneta..... las manos ligeras..... las muñecas ligeras los antebrazos relajados..... descansados.....ligeros.....los brazos ligeros.... relajados... descansados....

La nube me envuelve y me acoge con su calidez, me comunica su ligereza, siento todo mi cuerpo ligero..... mi cabeza....los brazos....el tronco....las piernas..... mi cabeza....los brazos....el tronco....las piernas.....todo mi cuerpo muy relajado...muy descansado.....tomo conciencia de este estado de relax..... de paz.... de tranquilidad.....

Siento mi respiración..... tranquila, toda mi atención esta en ella..... observo el aire al entrar..... simplemente observo.....el aire entra fresco.....sale tibio..... entra fresco..... sale tibio..... con cada respiración el oxígeno llena mi cuerpo y me vuelvo mas ligero, mas liviano, mi circulación mejora, mi cuerpo se relaja..... .conforme respiro mi cuerpo se relaja..... más y más.....

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes e inconsciente que me proporciona.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

RELAJACIÓN AROMA – FRAGANCIA – PERFUME.

Comienzo prestando atención a mi respiración, observo como se produce..... la observo sin modificarla en absoluto, contacto con mi interior y lo percibo en calma..... mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, la respiración..... se vuelve por si misma lenta..... apacible..... tranquila.

Mi cuerpo permanece inmóvil..... tranquilo..... dispuesto a descansar..... relajándose.

A partir de este instante comienzo a visualizar un jardín....., en el hay rosas.....jazmines..... claveles y todo tipo de flores que difunden su fragancia en el ambiente, todo tiene un hermoso color verde..... más aún puedo ver todos los tipos de verde en este jardín primaveral....., las diversas fragancias me empapan y siento como el perfume me embriaga en un estado de sosiego de calma y de paz percibo la placidez del instante en medio de este jardín asombroso.....escucho el canto de los pájaros.....siento los infinitos aromas de este vergel.....

Por un momento, inmóvil..... respirando la esencia de las flores mas hermosas, el aroma que es un bálsamo para mi respiración.... tranquila..... en calma..... mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, la respiración..... se vuelve por si misma lenta..... apacible..... tranquila.

Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con los más diversos colores de las rosas..... blancas..... rojas.....amarillas, y con sus perfumes cálidos..... dulces..... fascinantes..... la música de las esencias compone una balada embriagadora que me empapa, parece que mi cuerpo respire por la piel y todas las fragancias me aportan su energía, su frescura, su vitalidad..... respiro y me siento revitalizado, lleno de energía mi respiración es tranquila..... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente..... sin que intervenga para nada, la respiración..... se vuelve por si misma lenta..... apacible..... tranquila.

Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con el aroma del jazmín..... llega hasta mí esa esencia inconfundible.....veo su flor blanca..... pequeña..... tan pequeña, sin embargo su perfume es tan sugerente que invoca estados interiores de paz.... de alegría..... hay algo de júbilo en el aroma del jazmín, y esa satisfacción se impregna en mi cuando lo respiro.....observo y siento.....el jazmín.....el jazmín..... su aroma..... me llena..... calma.....calma.....

Siento mi respiración....., escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos..... percibo el canto de los pájaros..... contemplo este maravilloso jardín, es un lugar de reposo..... de paz y disfruto al contemplarlo.

Tomo conciencia de mi estado en calma, lo guardo en mi interior..... estará aquí para cuando lo necesite..... siempre a mi alcance..... siempre tan cerca como a un milímetro de mi..... presto a acudir cuando lo necesite..... la calma, la tranquilidad están a mi lado, en mi interior..... cuando hago relajación es como si llenara mi deposito de calma para

todo tipo de situaciones que lo requieran.... y así es siempre disponible.....

Me preparo para abandonar el ejercicio, poco a poco voy tomando un sendero que va saliendo del jardín, de sus colores y de sus aromas, sin embargo este jardín privado sigue completamente en mi interior y puedo volver a su calma.....a su placidez..... siempre que lo desee.

Abandono el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes e inconsciente que me proporciona.....contamos lentamente 1 2 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación

RELAJACIÓN ALFOMBRA MÁGICA

Deja descansar tu cuerpo sobre la colchoneta, imagina que es una alfombra mágica sobre la que reposas..... te lleva hacia un viaje interior..... percibe tu cuerpo reposando y siente como descansas más y más.....preparate para realizar un ejercicio de relajación que te va a proporcionar calma, paz interior, un descanso más intenso, y más energía.

Tu alfombra te lleva a un lugar en medio de la naturaleza, un espacio tan encantador como puedas llegar a imaginar, siente el sol con su brillo majestuoso, el aire lleno de fragancias que proceden de unos arbustos próximos, un aroma vital me envuelve..... me encuentro rodeado de energías sutiles, prodigiosas, me embarga una sensación de placidez, de calma.....

Frente a mi un bosquecillo cercano produce el oxígeno que respiro y me revitaliza, con cada respiración me siento mejor y mejor, más tranquilo.... más relajado... más lleno de energía. Álamos, chopos y abedules entremezclan sus ramas cruzando los diversos tonos del verde de sus hojas como si un pintor de la naturaleza mezclara en su paleta todas las tonalidades verdes, entre las hojas se filtran hacia un claro los rayos del sol que se descomponen en miríadas de burbujas luminosas descendiendo hacia el suelo tapizado por las hojas que forman el lecho del bosque.

Respiro y me lleno de energía, me siento en calma lleno de energía, de tranquilidad y de paz, con cada respiración me relajo más y más.

Un riachuelo cercano me permite escuchar los mil sonidos del agua y sus ritmos entrelazados que brotan al surcar las piedrecillas por donde discurre el agua tranquilamente, un poco más allá hay un remanso sereno y poco profundo bañado por el sol, voy hacia él y me meto en el agua..... mi cuerpo bajo el sol se llena de energía..... sumergido en el agua se purifica..... el sol me carga de energía..... me la entrega directamente y yo la tomo..... el agua me libera de tensiones y actúa como un filtro que extrae las impurezas, me limpia y me libera..... Saboreo las sensaciones agradables que me produce el agua, la luz del sol, la naturaleza que me rodea, el susurro de la brisa al pasar entre las hojas de los árboles, el canto de las aves que con sus trinos orquestan la música que acompaña este viaje por la naturaleza..... siento con todos mis sentidos..... veo los colores y las formas, escucho el canto de los pájaros, siento la brisa en mi piel, el calor del sol, el agua húmeda, los infinitos aromas me embargan, el sabor de un aire dulce que colmado de armonía, mis dedos sienten las cortezas agrietadas de los árboles centenarios, escucho las gotas al caer en el agua tras deslizarse por mi cuerpo, todo unido me proporciona una sensación intensa de alegría y felicidad que me vigoriza.

La naturaleza es mi casa, el sol es el fuego que me calienta, la luz que me ilumina, es mi corazón en el cielo..... gracias a su pulso vivimos, toda la energía proviene de la suya, cada árbol, cada hoja, cada ser vivo depende de esa fuente inagotable de vitalidad que late con el ritmo de sus llamas eternas.

Yo soy energía..... yo soy energía..... y lo siento, puedo percibirlo, siento mis propios ritmos, mi respiración, mi sol, mi fuerza interior..... me mantengo unos segundos así explorando mi personal estado de calma y percibo como la calma es pura energía..... descanso y me lleno de energía,..... descanso y me lleno de energía.....

Te preparas para abandonar el ejercicio, conservando todos los beneficios que te proporciona, contaremos lentamente de uno a tres y al llegar a tres, abrirás y cerrarás lentamente las manos, tomando conciencia de las sensaciones que provienen de las pequeñas articulaciones de los dedos , tomarás aire con más energía y abrirás los ojos, sintiendo un gran descanso y con tu cuerpo lleno de energía.

1..... 2..... 3.....

Artículo obtenido en eFisioterapia.net