

Métodos Concentrativos

Tienen por objeto concentrar la atención consciente, son ejercicios de relajación que pueden centrar la atención en una sensación como el peso o el calor, o en un objeto externo.

RELAJACIÓN. Peso oleaje de calma

A de este instante cierro mis ojos y siento mi disposición hacia la relajación, experimento una sensación agradable al cerrar mis ojos y prepararme para descansar.....

Solo escucho esta voz y me relajo..... siento mi cabeza..... siento su peso..... parece pesar más y más..... se produce una sensación agradable de relax..... me siento muy bien, me siento completamente despierto y al mismo tiempo siento a mi cuerpo descansar intensamente, profundamente, es un descanso consciente..... en alguna medida tiene una calidad complementaria del sueño ordinario y resulta muy agradable estar despierto y descansar conscientemente, relajar la musculatura y descansar.

Siento el volumen de mi cuerpo..... cabeza..... brazos..... tronco..... piernas..... mis pensamientos reposan..... mi cuerpo esta tranquilo.... pesado.... relajado.....

A cada instante que pasa mi cuerpo se relaja más y más, está más relajado y más descansado, mi cuerpo se llena de energía y vitalidad.

Percibo el silencio interior..... siento el peso del brazo derecho, lo siento muy pesado, siento su peso más y más, más descansado, más relajado.

Percibo el silencio interior..... siento el peso del brazo izquierdo , lo siento muy pesado, siento su peso más y más, más descansado, más relajado.

Siento el silencio interior..... un espacio propio para la calma, para la tranquilidad.

Siento el peso de la pierna derecha, la siento muy pesada, siento su peso más y más, más descansada, más relajada.

Siento el silencio interior..... un espacio propio para la calma, para la tranquilidad.

Siento el peso de la pierna izquierda, la siento muy pesada, siento su peso más y más, más descansada, más relajada.

Siento el peso de todo mi cuerpo, y lo experimento como una experiencia muy agradable, siento el peso de la cabeza..... los brazos..... el tronco..... el abdomen..... las piernas..... Siento mi respiración tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más.

Estoy despierto, muy despierto, y al mismo tiempo mi cuerpo descansa, reposa intensamente con la practica de la relajación, estoy tranquilo. Muy tranquilo, muy relajado, muy descansado.

Conforme el relax acude a los músculos de mi cuerpo, noto un aumento de la sensación de peso, aunque perciba una tendencia al sueño me mantengo despierto, muy despierto y con una atención a las sensaciones de relax, calma y tranquilidad que se suceden conforme realizo el ejercicio de relajación.

Relax.... Relax..... mis músculos están relajados, tan a gusto, es una experiencia muy agradable, muy agradable. Al mismo tiempo mis órganos internos parecen funcionar mejor y mejor, más coordinados, sin tensión se organizan

para cuidar mi salud y energía, cuando estoy relajado toda mi musculatura pierde rigidez y el entorno de mis órganos vitales mejora y con ello cada órgano funciona con más comodidad y fluidez. Mis arterias y venas facilitan que la sangre llegue a cada célula sin resistencia alguna, cada tejido se nutre, repara y recupera más rápidamente, de forma más eficaz. De todo ello resulta que mi cuerpo se llena de energía vital, una energía que recorre mi cuerpo como una marea, como un oleaje..... con cada respiración..... de la cabeza a las piernas..... de las piernas a la cabeza..... una y otra vez..... de la cabeza a las piernas..... de las piernas a la cabeza..... una y otra vez.....

De hecho mi cuerpo relajado, suelto, sin tensión, es mucho menos rígido, resulta ser más como un recipiente lleno de líquido, un líquido que circula libremente sin oposición por todo el cuerpo. Mi organismo se llena de una marea de calma, olas de energía lo recorren y mantienen su vitalidad y salud general, mis órganos internos parecen flotar en este mar de tranquilidad, de paz y funcionan mejor y mejor.

Mi respiración es una oleada serena de energía, con cada respiración mi cuerpo extrae lo mejor, lo más puro del aire que me rodea, con cada respiración mi cuerpo se oxigena, la sangre lleva este oxígeno vital a cada una de las células de mi cuerpo, este milagroso proceso que mantiene y envuelve mi vida se produce cada vez que respiro.

Por un instante intento una experiencia que solo es accesible cuando estoy en calma..... intento sentir mi cuerpo sin palabras.... esto es sin repetir las palabras que escuchas o las que surgen espontáneamente en tu pensamiento, y tomando contacto con sentir.... sin pensamientos..... realizo el siguiente recorrido: brazo derecho..... pierna derecha..... pierna izquierda..... pierna izquierda..... brazo derecho..... pierna derecha..... pierna izquierda..... pierna izquierda..... brazo derecho..... pierna derecha..... pierna izquierda..... pierna izquierda..... Sentir..... solo sentir.

Existe un cierto control de la musculatura cuando puedo relajarla o tensarla a voluntad, es decir cuando puedo controlar la energía que los músculos usan para realizar su función, cuando un grupo de músculos permanecen tensos en contra de mi voluntad, mi poder disminuye en particular sobre esos músculos y de forma generalizada sobre zonas de mi cuerpo que no percibo, ya que se está produciendo un consumo de una sustancia preciosa para mantener una contracción inútil, energía vital preciosa y escasa que como agua escasa es derramada o se escapa por conducciones defectuosas que no permiten que llegue a la tierra sedienta que las necesita.

Existe un cierto control sobre mi pensamiento solo cuando puedo ponerlo en marcha o detenerlo a voluntad, es decir cuando tengo el control de la energía que puede mantener un pensamiento consciente activo frente a los pensamientos automáticos, cuando a menudo un determinado tipo de pensamientos automáticos permanecen en mi conciencia sin participación activa de mi voluntad, mi poder disminuye, en particular sobre ese grupo de pensamientos en general de carácter negativo, a los que alimento con mi propia energía, debo poder acceder al silencio en los pensamientos automáticos cuando lo desee. Para poder llegar a actuar a voluntad sobre los pensamientos debo poder empezar desde el silencio, desde la calma. De igual forma para poder tener control voluntario sobre la tensión relajo la musculatura y así actuar con plena eficiencia sobre ellos.

Me preparo para abandonar el ejercicio.

RELAJACIÓN

Este es un sencillo y eficaz ejercicio de relajación con el que a través de la practica lograrás mayores niveles de descanso y recuperación.

Te encuentras en una posición cómoda tus ojos miran hacia el frente y arriba sin esfuerzo, relajados, aflojas la frente hasta que notes esa sensación agradable de distensión muscular..... y poco a poco comienzas a percibir como pesan tus párpados, se muestra una sensación de peso que hace que lentamente tus párpados se cierren..... sientes los párpados pesados y relajados, más pesados..... más relajados..... los ojos descansan inmóviles en sus órbitas..... los músculos que los mueven...descansan... descansan....., a partir de este momento permaneces lo más inmóvil posible y centras toda tu atención en la cabeza, sientes su peso y la relajas..... relajas la frente..... los ojos..... los pómulos..... la nariz..... el labio superior..... el labio inferior..... el interior de la cavidad bucal..... la mandíbula inferior..... toda la cabeza..... todo el rostro muy relajado..... estoy tranquilo..... muy tranquilo..... siento mi respiración muy tranquila.... muy relajada.

Centras tu atención en el cuello y éste se relaja..... tu hombro derecho lo sientes pesado..... el brazo derecho..... el antebrazo derecho..... la mano derecha muy pesada..... todo el brazo derecho se encuentra muy pesado, muy relajado.

La respiración es tranquila, muy tranquila.....

La atención se centra ahora en el brazo izquierdo y lo recorre relajándolo, el hombro izquierdo pesa mucho y se relaja..... el brazo y el antebrazo izquierdo los siento pesados y relajados..... la mano izquierda pesa mucho..... todo el brazo izquierdo se encuentra muy pesado muy relajado. Mi respiración es tranquila, muy tranquila.....

Dirige tu atención a toda tu espalda, recórrela de arriba hacia abajo, siente su peso, siente los puntos en que se apoya, siente como tu espalda pesa y se relaja. Mi respiración es tranquila, muy tranquila..... con cada respiración el cuerpo se introduce en un espacio interior de calma, en una agradable sensación de paz.

La pierna derecha pesa mucho..... el muslo pesado y relajado..... la rodilla pesa.... los gemelos pesados..... tobillo y pie derechos pesan mucho..... tu atención recorre la pierna derecha y la encuentra muy pesada y muy relajada.

La pierna izquierda pesa mucho..... el muslo pesado y relajado..... la rodilla pesa.... los gemelos pesados..... tobillo y pie izquierdos pesan mucho..... tu atención recorre la pierna izquierda y la encuentra muy pesada y muy relajada.

La pierna derecha y la pierna izquierda pesan mucho..... la cabeza pesada y relajada..... los brazos..... la espalda muy pesada y muy relajada.....te encuentras en un estado de calma y paz interior.....

A partir de este instante vas a imaginar que te encuentras tumbado en la playa sobre arena cálida, con el cuerpo totalmente relajado e inmóvil, los rayos del sol inciden sobre tu cuerpo calentándolo muy agradablemente.....sientes los rayos del sol y su calor en los brazos..... en las piernas..... en el abdomen....., es un calor muy agradable, una sensación muy placentera. La arena caliente se adapta a tu cuerpo y te proporciona un suave y tibio calor..... agradable..... muy agradable.

La brisa refresca el rostro que el sol calienta, escucha y percibe como el suave rumor del oleaje te relaja, casi puedes escuchar el sonido de la espuma al deshacerse las olas en la orilla de arena, un mar azul, un cielo azul, siento el calor..... y me dirijo hacia el agua..... me sumerjo en ella y me encuentro flotando rodeado de azul del mar del azul del cielo, mi cuerpo parece flotar.... como si despegara del agua y flotara en un espacio azul, relajante, mi cuerpo flota en este azul inmenso y relajante y me dejo llevar por esta sensación de relax.....

Es posible experimentar más a menudo el estado de relajación, disponiendo así de mayor capacidad de atención y energía, de un descanso más intenso y por tanto disponiendo de mayor energía, es estado de calma nos pertenece. Sumérgete en el estado de paz y tranquilidad, de armonía, piensa que dentro de unos instantes.... cuando abras los ojos te vas a sentir alerta y en armonía, con más energía y vitalidad.

Ahora vamos a abandonar el ejercicio.

Tomo conciencia de la sensación y me preparo para abandonar el ejercicio, contamos lentamente 1... 2... 3.... , abro y cierro las manos, tomo aire con más intensidad y abro los ojos.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net