Métodos de relajación con movimientos

RELAJACIÓN SIMULTÁNEA.

Todo ocurre ahora, es en el presente donde se suceden todos los acontecimientos, cuando predomina de forma absoluta la mente racional se establece un código de secuencias, un suceso, una sensación después de otra, todo aparece separado con una escasa relación. Sin embargo la vida sucede de una vez, en el mismo instante están presentes las sensaciones, las emociones, pensamientos y movimientos.

En este ejercicio comenzamos prestando atención al deseo mismo de hacer relajación, ¿de donde surge?, ¿por qué?, son preguntas desde la calma, no necesitan una respuesta, solo atención.

Poco a poco dirigimos la atención al lugar en que nos encontramos... tomamos conciencia de nuestra ubicación en este espacio... tomo conciencia del volumen de mi cuerpo y de su orientación en este espacio.

Comienzo prestando atención a mi respiración, sin modificarla en absoluto, simplemente observo como mi cuerpo respira... hago un recorrido por mi cuerpo y siento el grado de tensión... de relajación... desde la cabeza a los pies... cabeza... cuello... hombros... brazos... pecho... abdomen... espalda... cadera... piernas..., voy sintiendo las partes de mi cuerpo que se van integrando de forma sucesiva, se van sumando una a una a la unidad que soy... siento el grado de tensión... de relajación... desde la cabeza a los pies... cabeza... cuello... hombros... brazos... pecho... abdomen... espalda... cadera... piernas..., conforme la luz de la sensación recorre mi cuerpo se produce una integración del mismo en la unidad que soy, la visión de la misma realidad se amplia como si me liberara de unas orejeras antiguas e inútiles.

Muevo ligeramente los brazos, las piernas... tomo conciencia de estos leves movimientos e integro esta sensación cenestésica en la relajación... abro y cierro las manos, flexiono y extiendo los dedos de los pies, estas sensaciones se integran en la relajación, tomo conciencia del movimiento y de cómo cesa, así como de las tenues sensaciones que persisten tras la finalización de la actividad.

Escucho los sonidos de mi alrededor, tomo conciencia de los diversos sonidos próximos o lejanos que se producen en este preciso instante... siento la respiración... percibo la temperatura de la habitación en que me encuentro... siento el peso de mi cuerpo... ¿qué olores percibo?... escucho los sonidos que me circundan... hay una totalidad que se integra, hay percepciones del exterior, percepciones del interior, mi propia forma de percibir permite un tipo de pensamiento, cuando estoy estresado es un pensamiento agitado, cuanto estoy en calma es un pensamiento tranquilo, comprendo pues que puedo llegar a elegir, si puedo optar por un estado de conciencia u otro, la posibilidad de la libertad se me muestra. La calma es un estado que necesita ser elegido a voluntad, sin voluntad se establece de forma mecánica el caos que llamamos tensión.

La realidad es mayor que la suma de sus porciones, tomar conciencia de la realidad que sucede ahora, en este justo instante, permite trascender los fragmentos de realidad e integrarnos en un presente fresco, nuevo, lleno de experiencias enriquecedoras que no forman parte de las observaciones previas. Puedo observar sin apego o desapego a la realidad inmediata, sin proponer un cambio, simplemente observar atentamente las sensaciones del presente.

Sentir el presente más allá de cada contenido fragmentario del mismo es el objetivo de este ejercicio. Se puede obtener un cambio en la percepción que puede ser explorado de nuevo, un nuevo estado de calma que puede ser de nuevo observado.

Tomo conciencia del estado de calma en que me encuentro, observo esta 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.

RELAJACION POSITIVA ENERGIA

Puedo sentir en mi interior con facilidad un estado de calma, de tranquilidad, este estado se concreta en ocasiones como una percepción de la sensación de peso, de la respiración., aparece una percepción del cuerpo nueva, agradable, tomo conciencia del cuerpo y observo que cuando mi atención tranquila lo recorre me siento en calma...

Con la relajación mi cuerpo reposa intensamente, de hecho es como si pudiera descansar de una forma nueva y más intensa, las sensaciones profundamente agradables que aparecen en relajación están ligadas al reposo de zonas que están agotadas, o al límite de la tensión, al límite de lo que pueden soportar antes de agotar su energía. Por un momento el ego que las oprime relaja su poder y un nuevo estado de conciencia más tranquilo y respetuoso con el cuerpo se muestra.

Cuando mi atención se sumerge en el ejercicio de relajación se produce una renovación de la energía, la energía vital aflora, el cuerpo se regenera. Soy materia, mi cuerpo lo es, la materia es el resultado de la relación entre las energías que han existido y existen en este universo, la materia de la que estamos hechos existía ya hace millones de años, somos carbono reciclado incalculables veces, cada gramo de la sustancia que compone mis células existe desde hace millones de años, hoy forma parte de mi, por un tiempo así será.

Cada célula es un transformador de materia en energía, capaz de producir la que consume y un excedente. Las células se agrupan en tejidos que asumen funciones más allá de la transformación de energías, tejidos que forman órganos con

funciones precisas. Las diversas estructuras se coordinan por medio del sistema nervioso central, siempre que no existan bloqueos que impidan el correcto devenir de los procesos vitales el cuerpo mantendrá un estado saludable.

Las tensiones de carácter físico, emocional o intelectual, al sobrepasar un cierto limite establecen pautas erróneas que impiden el adecuado funcionamiento de los procesos vitales, la tensión física se convierte en una barrera real que dificulta el paso de la sangre a través de los músculos hipertónicos, la rigidez es primero física, más adelante emocional y mental, de forma repetitiva se experimenta siempre el mismo y negativo círculo de vivencias emocionales nocivas, estas se expresan por medio de rígidas consignas intelectuales que como refranes automáticos conforman el repertorio mental de la vivencia integral del estrés.

Mis pensamientos pueden permanecer tensos al igual que mis músculos, y lo mismo que ellos gastar la energía a raudales, mis pensamientos por medio de procesos asociativos de carácter negativo son capaces de consumir niveles de energía tan elevados que resulta tan imposible de imaginar como de sentir, únicamente el echo de sentirnos agotados cuando no estamos haciendo esfuerzos intensos nos permite aproximarnos a esta realidad. El trabajo de relajación que te proponemos es un medio de experimentar la libertad sin apenas tensión.....

Respiración paisaje

El cielo de un intenso y hermoso color azul se iba cubriendo lentamente de nubes, el ambiente es cálido, aunque de vez en cuando se percibe una leve brisa que refresca mi cuerpo y juega con las hojas de los árboles, escucho el sonido de las hojas al ser movidas por el aire, es un susurro relajante, siento que me calma, más y más.

Se escuchan truenos a lo lejos. Comienza aquí y allá a caer pequeñas gotas, poco a poco se vuelven más gruesas, percibo el aire húmedo, siento el olor a tierra mojada.
Se escucha el sonido de los pájaros alborozados por el frescor que les entrega la lluvia, el polvo del camino se aplaca.
Sobre un gran árbol un águila se arregla sus plumas mientras observa atentamente todo lo que sucede al alcance de su vista. El águila acaba su tarea y se queda completamente inmóvil, así permanece largo tiempo... después sin más emprende su majestuoso vuelo que la hace perderse más allá del horizonte.
Tras la lluvia nada es igual, ni los árboles, ni los pájaros, ni el camino, ahora repleto de minúsculos riachuelos.
El recuerdo limita la experiencia del instante. La comparación limita la percepción.
Respiro y me relajo.
Desde la montaña se divisa un extenso desierto, al otro lado hay cultivos y cabañas, granjas y un extenso prado verde, acompañado por un ancho río de aguas tranquilas, junto a él se distingue un camino que se ajusta a su sinuoso recorrido, aquí y allá unas rocas relucen por un sol que amenaza con abrasarlas sin conseguirlo, un poco más allá unos árboles entregan su sombra al camino, y al río, parecen restos de un bosque muy antiguo, su altura, el grueso de sus troncos, lo inmenso de sus copas parece recordarnos un bosque primitivo de tamaño incalculable, ahora su sombra permite crecer a los arbustos. Se siente el aire fresco cargado de los aromas de las flores perfumando este ambiente en que me encuentro.
Hay un equilibrio que no permite ser juzgado.
Solo hay belleza, ni triunfo ni derrota, todo es tal cual, nada falta ni sobra.
La mente en este instante está silenciosa, no acumula, no compara, hay quietud, cuando la superficie de la mente está inmóvil, la profundidad se muestra, lo original, lo verdadero, lo

espontáneo surge en este instante, una experiencia en este justo momento finaliza.
El deseo de conseguir, de mantener lo atrapado se convierte en el obstáculo para experimentar la realidad, la realidad es fresca, no tiene medida, es inagotable y no puede ser retenida, la mente reactiva, superficial, permite la comunicación pero no puede acceder a la experiencia, de lo que ella habla no es la realidad, la realidad no es una idea.
Respiro y me relajo.
Veo un jardín precioso, en él todo es especial, los árboles aferrados a tierra con raíces inmensas crean un lugar sin igual, ofrecen su cobijo a las aves de los más diversos tamaños, trino y plumajes, todo crece gracias a una fresca fuente que nace allí mismo.
El murmullo de la fuente, el susurro del viento y el trino de las aves crean un lugar apacible. Hay humedad en el ambiente, aunque hace tiempo que no llueve se conserva el recuerdo de las últimas tormentas en los recodos del camino y en el verde intenso de los arbustos, los pinos de las montañas muestran en sus copas brotes tiernos, se aprecian todos los tonos de verde entremezclarse junto al azul puro del cielo en una paleta de pintor inmensa. La primavera se muestra y toda la vida se presenta en su esplendor más exuberante.
Cuando ceso de sentir el pensamiento dirige, solo la experiencia penetra en lo desconocido, la realidad es mayor que las palabras que intentan expresarla.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH
http://hipnosis.es
http://facebook.com/hipnosisclinica
http://facebook.com/hipnosis.sociedad

Tienda OnLine	http://hipnosis.biz
Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales	http://hipnosis.pro
Clínicas de Hipnosis	http://hipnosis.info
Clínica de Hipnosis OnLine	http://hipnosisvalencia.info
Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web	http://hipnosisclinica.es
Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación	http://cocaina.es