

Ejercicio visualización guiada:

Puedes utilizar este texto para grabar tu propio audio de relajación y aprender a relajarte.
En esta visualización guiada de relajación te imaginas caminando por un hermoso bosque en las montañas...

Toma unos minutos para visualizar previamente estas imágenes:



Bosques de Arzúa (A Coruña) Camino Santiago '10
Photo by: Guadalupe Alcaide



Monte Sant Guillermo. (Finisterre) Camino Santiago'10
Photo by: Guadalupe Alcaide



Alto Monte Sant Guillermo. (Finisterre) Camino Santiago'10
Photo by: Guadalupe Alcaide

-Visualización: "Paseando por el bosque"

Comienza por encontrar una posición cómoda sentado o acostado. Permite que tu cuerpo comience a relajarse a medida que tu mente empieza a crear la imagen de un hermoso bosque. Deja que tu mente cree la visualización de un bosque en la montaña.

Imagínate caminando por un sendero a través del bosque. El camino es suave debajo de tus zapatos, una mezcla de tierra, hojas secas y musgo hacen que la sensación al andar sea muy gratificante. Al caminar, tu cuerpo se relaja y tu mente se despeja, más y más con cada paso que das.

Haz una inspiración profunda y respira el aire fresco de la montaña, llenando tus pulmones completamente. Ahora exhala. Exhala y deja salir todo el aire. Disfruta la placentera sensación tan refrescante.

Toma otra respiración profunda. ... Revitaliza.... y exhala por completo, dejando que tu cuerpo se relaje aún más.

Continúa respirando lenta y profundamente mientras caminas por el bosque y continúa con la visualización, permite que tu imaginación cree el escenario de un bosque que te resulte completamente agradable, cómodo y seguro.

El aire es fresco, pero gratificante. El sonido del aire se filtra entre los árboles, formando un sonido y un movimiento ante ti.

Escucha los sonidos del bosque... Los pájaros cantando... Una suave brisa que sopla. Las hojas de los árboles cambian y se mecen en el suave viento...

Tu cuerpo se relaja más y más a medida que camina. Cuenta tus pasos y respira al unísono con tu caminar. Respirar y camina en 2, 3, 4... Mantén 2, 3 ... Exhala 2, 3, 4, 5.

Respira y camina en 2, 3, 4... Mantén 2, 3 ... Exhala 2, 3, 4, 5.

Respira y camina en 2, 3, 4... Mantén 2, 3 ... Exhala 2, 3, 4, 5.

Continúa respirando de esta manera, lenta y profundamente, a medida que profundizas más y más en tu relajación...

Al respirar y caminar comienzas a sentir tus músculos relajarse y aflojarse. A medida que tus brazos se balancean al ritmo de tu caminar, se aflojan, se distienden y se relajan...

Siente tu espalda relajarse, tu columna vertebral se afloja y se relajan los músculos. Percibe como la tensión abandona tu cuerpo mientras contemplas el paisaje que te rodea.

Tus piernas y la parte inferior del cuerpo y se relajan, al sentirte libre y relajado...

A medida que continúas caminando a través del bosque, empiezas a subir por una pendiente suave. Es muy fácil recorrer el camino. Comienzas a sentirte uno con la naturaleza que te rodea...

El viento sigue soplando a través de las copas de los árboles, pero se abrigan en el camino, y el aire que te rodea está en calma...

Arbolitos pequeños crecen en los lados de tu camino...

A tu alrededor hay una inmensa gama de verdes. Algunas de las hojas de los árboles son de un verde delicado y ligero. Algunas hojas son verdes profundos, de color verde oscuro, es un hermoso bosque...

Imagínate la gran variedad de árboles a tu alrededor. Algunos tienen una corteza lisa y blanca. Otros son más oscuros, con corteza gruesa. Disfruta de los colores de la corteza de los árboles - blanca, beige, marrón, rojiza, negra... muchas combinaciones de color. Admira la corteza marrón de los árboles de pino y disfruta del olor a pino fresco...

Huele el bosque a tu alrededor. El aire es fresco y lleno de la fragancia de los árboles, el suelo y arroyos de montaña...

Continúa caminado por el bosque...

Ahora comienzas a escuchar el sonido del agua débilmente en la distancia. El sonido del suave burbujeo de un arroyo...

A medida que continuas caminando por el bosque, se escucha cada vez más cerca el sonido del arroyo...

Continúa disfrutando del bosque a tu alrededor. Disfruta de paseo por la naturaleza...

Cuando te acercas a la cima de la montaña, se oye el río, muy cerca. El camino se curva hacia arriba por delante. Ahora puedes ver la luz del sol en el camino...

A medida que giras en la curva, se oye el agua, y ves un claro entre los árboles más adelante. Una vista hermosa te está esperando en lo alto...

Comienzas a sentir el cansado del viaje. Tu cuerpo experimenta un agradable cansancio y pesadez...

Imagínate caminando hacia el claro y el arroyo. Las piedras del camino crean un paseo fácil por el arroyo, hacia el borde de la montaña. Caminas entre las piedras planas y grandes para cruzar fácilmente el pequeño arroyo poco profundo...

Más adelante hay una piedra grande y lisa... como una silla esperándote para descansar. La roca está perfectamente situada, en lo alto de este hermoso mirador...

Siéntate o acuéstese en la roca, si así lo deseas. Es muy cómoda. te sienta muy cómodo y a gusto. El sol brilla y acaricia con sus rayos tu piel...

Mirando a tu alrededor, ves las montañas en la distancia. El cielo está despejado y azul...

El claro alrededor está formado por rocas, en el suelo, musgo y hierba. Las flores silvestres de muchos colores y montaña alrededor, sopla suavemente la brisa. Un ciervo en silencio emerge desde el bosque a pastar en el claro. Cuando el ciervo levanta su cabeza para mira hacia a ti, tu puedes ver su nariz en movimiento para captar tu esencia. El ciervo se acerca con cautela a la corriente para beber antes de desaparecer de nuevo en el bosque...

Siente el sol que calienta tu cuerpo mientras te relajas en la roca. Disfruta del majestuoso paisaje que te rodea y siente tu cuerpo relajarse aún más...

Continúa respirando el aire limpio y fresco...

Te sientes muy relajado...

Calmado...

Sereno...

En paz...

Eres uno con la naturaleza que te rodea.

Disfruta de las vistas.... Los sonidos y olores del bosque a tu alrededor.

Siente el sol, calienta tu piel...

Siente la brisa suave a través de tus mejillas...

Escucha el canto de los pájaros...

Escucha la corriente que fluye... El crujir de las hojas en la brisa...

Observa las flores, los árboles, el valle y las montañas a tu alrededor.

Descansa sobre la roca cómoda, puedes mirar hacia arriba para ver el cielo azul. Pequeñas nubes blancas flotan suavemente por el cielo van como a la deriva. Cambian de forma constantemente...

Disfruta de este lugar maravilloso y tranquilo...

(Pausa. ...)

Cuando estés listo para salir de este lugar tranquilo, poco a poco comienza a despertar de nuevo tu cuerpo. Tomas conciencia de tu cuerpo donde te encuentras...

Puedes regresar a esta visualización del bosque en tu imaginación cuando quieras.

Al despertar, traes contigo la sensación de tranquilidad, paz y relajación...

Inspira... y mueve los dedos de las manos exhala.. Inspira.. Y mueve los pies para despertar tus músculos... exhala...

Inspira... mueve los hombros. Estírate si así lo deseas... mientras exhalas...

Mueve tu cabeza un lado y al otro... inspira.. Toma conciencia plena de tu cuerpo... exhala...

Cuando estés listo, abre los ojos y moverte lentamente...

Te sientes, tranquilo, sereno y en paz...

Bibliografía recomendada:

- Amutio Careaga, A. (1999): **Teoría y práctica de la relajación. Un nuevo sistema de entrenamiento.** Barcelona: Martínez Roca.
- Berstein, D. y Borkovec, T.D. (1983). **Entrenamiento en Relajación Progresiva.** Bilbao: Desclee de Brower
- Cautela, J. R. Y Groden, J. (1985): **Técnicas de Relajación.** Barcelona: Martínez Roca. (Original,1978)
- Labrador,F.;De la Fuente,M..y Crespo,M.(1995).**Técnicas de control de la activación: relajación y respiración.** En F.J.Labrador;J.A.Cruzado y M.Muñoz
- Echeburúa,E. y Corral,P.(1991).**Tratamiento psicológico de los trastornos de ansiedad.** En G.Buela y V.Caballo
- **El libro del Tao.** Traducción directa del chino por Iñaki Preciado Idoeta. Madrid: Alfaguara, 1978, 1996