

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Visualizaciones
y relajaciones creativas

26

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 30000
Educación de mañana, hoy

Cuaderno 26 -
Serie 1 "La educación integral es posible"
2º edición 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000:** Visualizaciones y relajaciones creativas
Cuaderno #26.
Serie 1. "La educación integral es posible". Pedagoogia 3000.

Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformar a nosotros/as mismos.

Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogia 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que faciliten una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos.

.....

Visualizaciones y relajaciones creativas

Aprender a visualizar creativamente y relajarnos. Este cuaderno permite conocer los beneficios de las visualizaciones y de las relajaciones creativas y aprender a llevar a cabo alguno de ellas.

Parte 1: Visualizaciones

La visualización creativa

Explica la autora Shakti Gawain, experta en visualización creativa y pionera del llamado movimiento consciente:

“La visualización creativa es el arte de usar imágenes mentales y afirmaciones para producir cambios positivos en su vida. Es utilizada con mucho éxito en los campos de la salud, la educación, los negocios, los deportes y las artes.

Ayudan directamente a:

- Usar el poder de la imaginación para crear lo que desee en su vida.
- Cambiar patrones negativos.
- Aumentar su autoestima.
- Incrementar la prosperidad.
- Desarrollar la creatividad.
- Aumentar su salud y su vitalidad.
- Experimentar una relajación profunda (Gawain, 1995:contraportada).

¿Cómo funciona una visualización?

Extraído de:

<http://visualizacioncreativ.blogcindario.com/2008/06/00001-visualizacion-consciente-y-creativa.html>

De la Imaginación a la Realidad - Atrayendo el Éxito con el Poder de la Mente

La Visualización Creativa o Consciente es la habilidad de usar la imaginación, ver imágenes en nuestras mentes y hacerlas realidad. Si añadimos concentración y sentimientos, esta se convierte en un gran poder creativo que hace que las cosas sucedan. Utilizada de la manera apropiada, la Visualización puede traer cambios a nuestras vidas. El pensamiento es la matriz o raíz, los sentimientos proveen la energía, la "Electricidad". (...)

El Pensamiento es energía. Al tener ciertos pensamientos en nuestras mentes y al mismo tiempo concentrarnos en ellos, cargándolos con energía emocional, estos se vuelven poderosos. Estos pensamientos inducen alguna clase de presión sobre los campos de energía de nuestro alrededor, causando que se muevan y actúen. Los Pensamientos

cambian el nivel de energía en nuestro alrededor, y de manera natural trae cambios en el ambiente en concordancia con ellos.

No se trata de pensar ingenuamente, que todo será como nosotros queramos o imaginemos egoístamente. Se trata de educar en cierto modo nuestros pensamientos y que conduzcamos nuestra imaginación hacia un buen fin. (...)

Las visualizaciones y la física cuántica en sus intentos por comprender las leyes que rigen el mundo de las partículas subatómicas; la física cuántica ha demostrado que el hombre al observar la materia desde su conciencia humana, altera este mundo subatómico. La física cuántica da las bases para explicar y comprobar que la plegaria, la afirmación metafísica, la oración científica, la meditación y la visualización creativa son funciones elevadas de la conciencia humana, y estas funciones interactúan con la realidad de manera específica en el mundo cuántico que es la matriz del mundo material, ya que es allí donde la energía mental se convierte en materia.

<http://orsiniweb.com.ar/metacuquantum/supuestarealidad.htm>

Cómo hacer una visualización creativa

Visualización guiada por la voz. María Del Carmen La Valle, profesora, comenta lo siguiente:

Se procede a una meditación guiada por la voz, con o sin fondo musical. La persona que guía debe visualizar y dejarse guiar por la energía del niño, niña o la energía colectiva del grupo, en caso de trabajo grupal, que le hace decir lo que necesita en el momento. Con niños resulta más cómodo acostarlos en el suelo y pedirles que cierren los ojos. No se preocupe si se inquietan o parecen no concentrarse.

Es importante tener en cuenta el tono de voz del adulto que guía la visualización: comenzar lentamente con la voz relajada, en un tono de voz suave, hablar despacio e imprimir a la voz un matiz tranquilizador. La vibración de una voz tranquila induce a los niños y niñas a entrar en ondas alfa de forma automática.

Tras la visualización, invitarles a sentarse en el suelo en círculo y solicitar a cada uno que comparta su experiencia. ¡Se van a asombrar de lo que ven, escuchan y viven!

Los beneficios de la visualización son varios, entre ellos: estimulan la creatividad, desarrollan la concentración y permiten la relajación. Constituye un modo eficaz de emplear la imaginación y reforzar la creatividad. (La Valle, 2006:ce)

Algunos pasos para hacer una visualización:

Hacer un ejercicio fuerte antes (para cansar el cuerpo y eliminar rápidamente las tensiones).

Con los niños, niñas y pequeños, antes de proceder a una relajación o a una herramienta biointeligente, se recomienda, por ejemplo, bailar, dar volteretas, imitar animales, etc. Se puede saltar como la rana, el canguro, reptar como la serpiente, correr como el tigre... Eso ayuda a que los chicos canalicen bien la energía. Cuando llega el cansancio, empezar la relajación.

Luego se puede seguir los siguientes pasos:

- Acostarse o acomodarse en una posición cómoda (con una manta para cubrirse si hace frío) y cerrar los ojos (cuanto más oscura esté la sala, más activación habrá de la glándula pineal. Lo ideal es usar vendas o máscaras totalmente oscuras).
- Poner música suave tranquila (ayuda a tapar los ruidos exteriores, a relajarse y a mantener la mente tranquila, sino a veces la misma divaga) o música blanca (es decir solo sonidos blandos, como olas del mar, pajaritos, sonidos de delfines libres en el mar...)
- Guiar con una voz tranquila, pausada. Hacer pausas y respirar profundamente (para la persona que guía).

Se puede poner una grabación también. En este caso, el profesor se acuesta también y cierra los ojos.

- A veces un niño/a puede guiar. Lo hacen muy bien. Tiene que ser voluntario.
- Empezar con las raíces y "cercar" el lugar: Por ejemplo a través de mis pies hago una profunda conexión con la Tierra y "decreto" que todo este lugar se encuentra debajo de un domo de luz perfectamente seguro y luminoso. Convoco a mis guías.
- Luego relajar todo el cuerpo. Hablar siempre en positivo:

Por ejemplo:

- . No Diga: Mi cuello no está tenso, mi mandíbula no está tensa, no aprieto los dientes.
- . Sino: Relajo mi cuello. Mi cuello está totalmente relajado. Suelto toda tensiones.

Ordeno a mis células que se relajen y estén en perfecta paz y armonía ahora, mi mandíbula está totalmente relajada, suelto la presión de los dientes, etc...

- Luego ir a un lugar específico del cuerpo y prender la visualización con algo muy visual. Por ejemplo: Enciendo un magnífico sol amarillo en mi plexo solar.
- Hacer la visualización
- Al final, se puede proceder a un mensaje personalizado.

Por ejemplo, digamos que estamos en una visualización de delfines y ballenas.

Al final, el niño/a se puede encontrar con una bellísima ballena blanca brillante y preciosa.

La ballena blanca es muy bella. Me sonrío. Brilla con una luz dorada y plateada. Siento que me da mucho amor. Me da un mensaje, para mí, para la tierra. Escucho su mensaje, sus consejos. Me da mucha energía y amor. La abrazo y le hago preguntas. Escucho lo que me dice... Luego la ballena blanca me da un regalo. Dice que me va a dar mucha fuerza. Nos quedamos un rato juntos, juntas.

Fin de la visualización.

- Hacer el "regreso" en el mismo orden secuencial. De un lugar a otro, hasta llegar a la primera visión y a la parte del cuerpo que sirvió de punto de partida.
- Reintegrarse al cuerpo. Nota: De hecho pienso que es mejor no salir del cuerpo nunca y hacer todas las experiencias dentro del mismo. Es más seguro y permite saber que todo está dentro de sí, si no puede crear la tendencia a "quiero irme de este mundo, no quiero regresar etc, o creer que la meta es solamente hacer un viaje astral".
- Mover la parte del cuerpo que desea moverse
- Variante. Mover pies, manos, ponerse en posición fetal muy lentamente sin levantar la cabeza, de un lado, al otro lado.
- Suavemente re incorporarse.
- Ofrecer una sonrisa a la primera persona que veo
- Ponerse en círculos, sentados en el piso.
- Compartir y/o dibujar lo que pasó
- Escribir si hubo mensajes (si no, uno lo olvida)

Nota1: Al momento de compartir, no se trata de una competencia "a quien vio más", sino de sentir que pasó. A veces uno ve, siente, oye, percibe, huele, saborea, experimenta.

-Escuchar sin interrumpir. Al final preguntar "cómo te sientes" y agradecer (sin emitir ningún evaluación o juicio o comentarios como "qué lindo" "qué increíble" etc..)

En caso de pedir algo (durante la visualización) está actualmente muy de moda, después de la película del Secreto. Personalmente no creo que las visualizaciones sean para pedir algo. El mejor uso de ellas es para nuestro crecimiento personal. Pero en caso de que alguien decida hacerlo (pedir algo), aquí tienen unas recomendaciones: <http://visualizacioncreativ.blogcindario.com/2008/06/00001-visualizacion-consciente-y-creativa.html>

1. Siempre que pidas algo, asegúrate de no estar pidiendo algo que interfiera con el "libre albedrío" de alguien, ni tampoco sea ofensivo o hiera alguien o algo. Evita personalizar, en lugar de pedir "Quiero que Fulanito sea mi novio", puedes pedir "Una relación de amor que me haga feliz".

2. Siempre pide que lo que desees sea hecho "para el mayor bien de todos o el bien común". Esta fórmula es una especie de póliza de seguro que te protege de las consecuencias de posibles errores en tus pedidos.

3. Cuando formules tus pedidos, ten cuidado de no usar ciertas palabras, ya que el Universo es muy literal.

Las vibraciones que emitimos son exactamente las vibraciones que recibiremos. Si dices "Necesito más dinero", te encontrarás siempre "necesitando más dinero". Si dices "Deseo una salud mejor", te encontrarás siempre "deseando una mejor salud". Es preferible que utilices la frase "He decidido... ganar más dinero, mejorar mi salud, etc."

4. Formular tus pedidos en positivo, tu mente inconsciente no entiende las negaciones.

Actividades recomendadas:

1. Se puede hacer visualizaciones sobre básicamente cualquier tema y cualquier materia. Por ejemplo:

- En ciencias naturales, hacer un viaje visualizando la respiración, la fotosíntesis, el recorrido de la sangre, el ADN.
- En historia, visualizar la gente, los lugares (o sea entrar en el campo morfogenético de la época). NO visualizar guerras ni batallas, los niños/as lo pueden "pasar muy mal".
- Geografía: los países, los ríos, .. (o sea entrar en el campo morfogenético de la zona).
- Astronomía: visualizar las galaxias, las constelaciones,

2. Combinar con afirmaciones positivas y elementos de autoayuda.

3. Visualización de crecimiento personal, grupal y de armonización

- la familia
- la escuela
- el barrio, la ciudad, la comunidad
- los amigos
- la paz interior
- la autoestima

4. Visualización de Paz mundial

Incorporar lo anterior como hábito de Vida.

Es decir apuntar a que:

- Los niños/as sepan relajarse por sí solos, enseñarle técnicas que puedan hacer por sí solos.
- Sepa visualizar positivamente cuando una situación le perturbe.
- Sepa actuar, pensar y hablar positivamente.
- Enseñar a que los niños/as hagan visualización entre ellos mismos. ¡Se van a quedar sorprendidos de lo que pueden hacer!
- Siempre hacer recordar los principios éticos básicos: visualizar sólo cosas positivas, para el bien común, para la luz.

Ana María Montaña López, docente de la Universidad Nur en Bolivia y especialista en visualizaciones en el contexto escolar afirma:

"Después de una visualización los estudiantes se sienten tranquilos y contentos (...). La visualización es una técnica que potencia el ser interior de la persona, al guiar la formación de imágenes mentales que evocan sentimientos y pensamientos que apunten a la nobleza esencial del ser humano. Por eso, las visualizaciones pueden aportar al desarrollo de la inteligencia emocional, ayudando a los alumnos a autogenerar sentimientos positivos, a mejorar sus relaciones con los demás y a fortalecer su voluntad. También pueden utilizarse para hacer que el aprendizaje sea más vivido y por tanto más fácil de recordar. (Montaña, 2004:62)

Algunos ejemplos de visualización

1. Visualización de la transformación

<http://daimokunammyohorengkyo.blogspot.com/2010/02/meditacion-visualizacion-creativa.html>

Disponemos de al menos 15 minutos, sin apuros, un lugar en que no seamos interrumpidos, nos sentamos cómodamente, algunas inhalaciones profundas, los ojos cerrados.

Las notas van en itálicas.

Aquí vamos:

"Vamos a recordar o imaginar una montaña. Nos paramos en la cima de esa montaña. Hay un volcán sin actividad, apagado. Estamos parados en la boca del volcán y para curiosear miramos hacia abajo y vemos una luz radiante. Pegada a la pared interna del volcán hay una escalinata en forma de caracol, con escalones de piedra tierra, queremos descender. Nos damos cuenta de que en el primer escalón hay un farol de mano encendido; lo tomamos con la mano izquierda y con la mano derecha, mientras bajamos, vamos tocando la pared del volcán.

Comenzamos a contar en forma descendente, escalón por escalón, de treinta a cero; despacio, bajando en caracol, escalón por escalón, con el farolito en la mano izquierda y con la derecha tanteando la pared del volcán.

A medida que descendemos vemos cada vez más luz y tratamos de definir el sonido que oímos, parece ser una cascada.

Seguimos bajando, contando los escalones, viendo crecer la luz y escuchando cada vez más claro el ruido de la cascada. Seguimos bajando y escuchamos el canto de algunos pájaros y el sonido del agua cada vez más nítido, llegamos al último escalón. Nos detenemos. Vemos frente a nosotros un lago azul turquesa. A la derecha hay una cascada entre la vegetación de verdes muy variados, donde están los pájaros que oíamos al bajar. A la izquierda del lago hay una roca plana, donde justo pega el rayo del sol que entra por la boca del volcán. Dejamos el farolito en el suelo y nos acercamos despacio al lago, miramos el agua y vemos un montón de peces de colores que van hacia la piedra que está a la izquierda. Tocamos el agua, la sensación es agradable, queremos nadar ahí.

PRESTAMOS ATENCIÓN: Cada prenda que nos quitamos es ALGO QUE QUEREMOS DEJAR IR. Con cada prenda que dejamos caer al suelo, dejamos ir: La bronca, el miedo, la ansiedad, la culpa, la pena, etc. Nos despojamos de todo lo que ya no queremos para nosotros ni en nuestras vidas. Si dejamos esto así puede regresar (no puede haber un vacío, si dejamos ir un "defecto" y no lo reemplazamos por una "virtud"; el defecto VUELVE); así que tomamos el farolito y quemamos todas esas prendas viejas.

Mientras las vemos arder, sentimos que la pena, el miedo, la ansiedad, se van también.

Cuando el fuego se va apagando, comenzamos a caminar hacia el

lago y el agua acaricia nuestros pies. Nos sumergimos en el agua, serena y placenteramente, nadamos un rato. Nadando nos acercamos a la roca, donde el rayo del sol pega fuerte llenándola de luz y calidez. Salimos del agua, nos acostamos sobre la roca plana, boca arriba, sentimos el calor del sol y podemos ver a través del volcán un cielo muy limpio y un rayo de sol deslumbrante.

Estamos encandilados, sentimos a la derecha una presencia. Nos serena. Esa presencia no tiene nombre, no es un ser humano, es una presencia angelical. Ese ángel nos alcanza unas exquisitas y finísimas prendas de suaves texturas y hermosos colores. Esas PRENDAS son las CUALIDADES, EMOCIONES, SENTIMIENTOS que SÍ QUEREMOS EN NUESTRAS VIDAS.

Nos incorporamos lentamente, nos vestimos con este nuevo ropaje: Perdón, serenidad, bondad, alegría, etc. Sintiéndonos que SOMOS ESAS PRENDAS NUEVAS, porque ahora son nuestras. Caminamos lentamente hacia la escalera de caracol y comenzamos a ascender escalón por escalón, contando en forma ascendente los treinta escalones, viendo hacia arriba la boca del volcán cada vez más cerca, el cielo cada vez más claro. Salimos y apreciamos el paisaje desde arriba, con los brazos extendidos, y una suave brisa nos envuelve con una maravillosa sensación de libertad"

2. Visualización del águila

www.imaginayoga.com/visualizaciones-para-ninos.html

Sentirte como un águila

Este cuento en forma de visualización puede servir de auto ayuda para niños. La madre o el padre pueden ayudarlo a hacer visualizaciones como si se tratase de un juego. A través de esta experiencia se forma un fuerte vínculo de unión entre ellos. Si desde pequeños se aprende a visualizar, a relajar, los niños van creciendo con una mente más abierta y les ayudará poco a poco a estar más seguros de ellos mismos. Les ayudará a utilizar su mente de una manera más positiva para crear objetivos, a que estén más despiertos, más Creativos. Se trata de que vean imágenes positivas, imágenes de amor, de seguridad.

A los niños les resulta más fácil visualizar, incluso a los niños inquietos o muy movilizad, ya que sus mentes están más despiertas y no se han contaminado tanto como la de los adultos con muchas creencias que nos frenan.

A través de la visualización dejará libre su mente, vivirá aventuras que harán que se sienta bien, a gusto con el Mismo.

Así que cerrará los ojos y volará, se bañará en un río, sentirá el calor del sol. Y aprenderá a disminuir la tensión que le produce los eventos cotidianos. Este cuento es tanto para niños como para mayores. Los mayores poco a poco hemos perdido la imaginación. Tenemos que volver a soñar y recuperar la imaginación

perdida y para que poco a poco desaparezcan las nubes de nuestra mente y las reemplacemos por ilusión, por esperanza, por amor y sobre todo de alegría de vivir.

Vamos a buscar una posición cómoda, tumbados, puede ser directamente en la cama, vas a poner las manos encima de tu barriga y empiezas a respirar profundamente imaginando que tu barriga es un globo. Lo inflas y después dejas salir el aire y el globo se queda vacío para empezar a llenarlo nuevamente. Llenas y vacías el globo 3 veces.

Y ahora te vas a dejar llevar por la imaginación, acompañando a nuestro amigo Ernesto, el Elfo de 11 años, que va a acompañarte en esta gran aventura.

Y Ernesto te dice:

“Vamos a ir en un viaje juntos, un viaje imaginario, y yo estaré contigo en cada paso del camino. Iremos al campo, nos bañaremos en el río y volaremos como un águila. Y ahora vas a imaginar que es un sábado por la mañana, hace un día estupendo, es primavera, el sol brilla, y esta mañana el Elfo Ernesto te ha propuesto que vayáis a dar un paseo por el campo. El va a estar acompañándote en todo momento, él está a tu lado haciéndote compañía.

Imagina que estás en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro, ves la hierba verde, sientes el sol como te toca la piel y te calienta el cuerpo. Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo.

Miras a tu alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar.

Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable. Notas el calorcito, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y por los pies. Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados.

Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente como entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes resplandeciente, fuerte, seguro, siente como el sol ha recargado todo tu cuerpo como un Súper Héroe.

Ahora te vas a levantar y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y más luz dentro de ti. Estás tranquilo, relajado.

Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz. Escuchas el sonido del agua, y por el sonido sabes que cerca hay un río, así que vas a ir paseando siguiendo el sonido del agua, hasta que llegas al río, el agua es pura y cristalina. Metes las manos dentro del agua, está tibia y te lavas la cara. Es una sensación estupenda. Se relajan todos los músculos de tu cara.

Empiezas a andar siguiendo el curso del río, sintiendo como sigues recargándote de energía con el sol. Y cada vez se escucha más el sonido del agua, hasta que ves delante de ti una cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña.

Vas a ir hacia la cascada, metiéndote dentro del río, el agua no está fría y con toda la energía que tienes no te hundes, eres un buen nadador. Así que vas a ir hacia la cascada, te pones debajo y notas como cae el agua encima de ti.

El agua va cayendo por encima de todo tu cuerpo limpiándolo de cualquier cosa que te preocupe, te va limpiando de cualquier tensión y junto con el agua va cayendo también una luz blanca que es energía muy pura que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. El agua te limpia de todo lo que ya no necesitas. Siente como a medida que cae el agua por tu cuerpo te sientes más ligero, te sientes más limpio, y empiezas a notar como tu cuerpo cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar como vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve, no te hundes, eres fuerte. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor.
Y continúas bajando, todo está bien.

Escuchas como cantan los pájaros, y ves que un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol. El elfo Ernesto, nuestro amigo, te dice que si te apetece hoy puedes ser este águila tan bonita. Y tú te imaginas que eres esta águila que vuela por el cielo azul, que vuela por encima de todas las cosas.

Ahora tú eres el águila, un águila con un vuelo perfecto, siente que estás volando, que planeas, que te dejas llevar por el viento. Y observas debajo de ti el río, no tienes miedo, sabes volar muy bien, estás tranquilo, disfrutando de tu vuelo.
Ves las montañas, los valles, los ríos, las ciudades.

Tú puedes ver todo esto, te sientes muy a gusto contigo, eres un águila libre, poderosa, ágil. Tu cuerpo no pesa, es una experiencia magnífica, una experiencia mágica que no olvidarás.

Flotas en el aire, subes, bajas, te dejas llevar, escuchas el sonido del viento. Siente el aire que te rodea, azul, fresco, limpio. Y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz. Vuelas por el cielo azul y te sientes muy bien. Ahora vuelas por encima de un gran mar azul, ves al fondo el agua, las olas, y ves la espuma que hacen las olas, tienes una vista fantástica, disfrutando del vuelo, es una imagen muy bonita. Te sientes muy bien, estás tomando la energía que necesitas. Te sientes luminoso, resplandeciente por dentro y por fuera de tu cuerpo.

A lo lejos ves una montaña con muchos árboles, y vas a ir hacia la montaña volando divirtiéndote, disfrutando de tu vuelo. Te vas a dirigir a tu nido a descansar. Te posas sobre el nido y notas la suavidad de las pajas y las plumas. Descansas, te sientes muy bien, ha sido una aventura fantástica. Recuerda todo lo que has visto como águila, todo lo que has sentido como águila. Te sientes libre, feliz. Vas a tener la fuerza del águila, eres grande, siente la seguridad.

Soy muy inteligente, aprendo con rapidez, me gusta aprender cosas nuevas, aprender cosas nuevas siempre es divertido y emocionante, resuelvo los problemas con

facilidad, soy único y especial, estoy relajado y tranquilo, me gusta leer, soy muy alegre, preguntar me hace más grande, estoy guapo cuando sonrío, ahora puedo cambiar mi enfado por una sonrisa, es estupendo ser yo, mi corazón está lleno de amor, no pasa nada por equivocarme, estoy aprendiendo, hay muchas cosas por las que hoy puedo sentirme bien, me gusta aprender y descubrir cosas nuevas, no tengo miedo. Podrás sentirte como el águila siempre que quieras".

Este ejercicio se puede hacer a cualquier hora del día, dependiendo de la hora que la hagamos, o bien dejamos que continúen en la cama y más aún si se han dormido, o le decimos con una voz dulce. Ahora puedes abrir los ojos. Y le preguntamos qué tal están, qué han visto, qué han sentido. Estos mensajes positivos les van a ayudar a tener un estado emocional sano y orientado a ser felices y a disfrutar.

Sonia Campos Magallanes

Parte II: Relajación

Extraído de:

<http://www.juntospodemos.com/mod.php?t=relcons&r=Relajaci%F3n%20consciente>

Relajación Consciente

Este artículo es muy completo y lo reproducimos en su totalidad a continuación.

Definición de la relajación:

La relajación es la contraparte de la acción. Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. A más acción le corresponde necesariamente más relajación. Cuanto mejor se haga la relajación consciente más energía se acumulará dentro del psiquismo en menos tiempo. Cuanta más energía psíquica posea una persona, mayor capacidad de acción tendrá.

Toda contracción muscular, sea consciente o inconsciente, es un gasto de energía. Por consiguiente, toda contracción muscular que no responda a una finalidad útil significa una pérdida inútil de energía. Toda la vida nos estamos entrenando para la acción correcta. Bueno será, pues, que también nos entrenemos para una relajación correcta. Sólo cuando la capacidad actualizada de tensión y relajación sean completas e iguales, alcanzará el hombre el equilibrio, la plenitud, la serenidad y la paz.

Es un hecho adquirido por la moderna Psicofisiología, que toda tensión emocional se traduce en una contracción muscular. Y que toda represión psíquica mantenida dentro de la mente, se expresa en el organismo en forma de una contractura muscular permanente. Esta contractura muscular, que por ser habitual pasa casi siempre inadvertida, produce inevitablemente una alteración más o menos grave de las

funciones fisiológicas: respiración, digestión, eliminación, equilibrio endocrino, metabolismo, circulación, etc.

Los conflictos psíquicos se expresan así a través del cuerpo. Lo mismo que se expresan a través de la mente, perturbando su funcionamiento normal.

Mediante la relajación muscular consciente se consigue deshacer todas estas contracturas, aun las inconscientes, de modo lento pero seguro. Y al mismo tiempo que se van soltando estas contracturas van desapareciendo a su vez las correspondientes tensiones emocionales, y los incesantes problemas que alteraban la mente pierden ahora, en su mayor parte, toda su urgencia e importancia. El cuerpo recobra el normal funcionamiento; la salud en general mejora notablemente gracias a una mayor producción de energía y a su mejor circulación por todo el organismo.

La vida afectiva deja de estar pendiente de los mil estímulos y cambios superficiales, y adquiere una profunda estabilidad como nunca había conocido. La mente no sólo consigue liberarse de su febril hiperactividad pasando a un estado de calma y serenidad, sino que adquiere un extraordinario vigor, claridad y penetración en todos sus procesos.

La relajación general consciente se convierte en uno de los medios más eficaces para el cultivo de la vida interior, considerada ésta como la contraparte viva y fecundante de la vida exterior.

Principios básicos para una buena relajación.

Requisitos esenciales. La relajación, para llegar a ser correcta y total, ha de reunir necesariamente estas condiciones básicas:

1. Progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos.
2. Total equilibrio emocional.
3. Cese de todo movimiento mental, o sea de todo pensamiento, imagen o idea.
4. En ningún momento se ha de perder la conciencia. Actitud positiva de la atención-voluntad que constantemente dirige el proceso de relajación progresiva a lo largo de toda su duración, y que cuando se alcanzan las fases adelantadas se convierte en conciencia-testigo o atención central.

Es posible que algunas personas al leer estos requisitos se asusten y se descorazonen, creyéndolos imposibles de conseguir, quizás por haber intentado ya en alguna ocasión obtener, de algún modo, este descanso perfecto, sin haber conseguido otra cosa que ponerse más nerviosos o quedarse dormidos. Es muy natural que cualquier persona que inicie la relajación sin otra preparación que su buena voluntad, fracase una y otra vez en su intento de apaciguar la mente.

Esto que parece tan difícil, si no imposible, se convierte, no obstante, en algo relativamente fácil, si se saben utilizar adecuadamente los siguientes principios:

1. Aflojar todas las contracturas musculares conscientes.
2. Convertir en conscientes las contracturas inconscientes, para así poderlas soltar voluntariamente. Esto se consigue mediante una prolongada práctica del punto anterior, o, muchísimo más rápido, mediante la ejecución correcta de algunas posturas básicas del hatha-yoga: sarvangasana, sirshasana, paschimottanasana, etcétera.
3. Aprovechar el efecto sedante de la respiración abdominal, en particular del tiempo de espiración.
4. Creación previa de una clara imagen mental del estado a conseguir.
5. Práctica suficiente para que se empiece a actualizar la conciencia-testigo o atención central.

Beneficios de la relajación:

Como ya hemos dicho antes, toda contracción de un músculo implica siempre la presencia, consciente o no, de energía y mente sobre este músculo. Toda contractura o contracción permanente constituye, pues, un gasto constante y estéril de ambas: energía y mente. Al soltar la contracción se libera la energía que la mantenía, y asimismo la mente se libera de su concentración más o menos inconsciente, sobre dicha contracción.

Por lo tanto, a medida que progresa el estado de relajación consciente, se produce un sucesivo desprendimiento (liberación) de la mente (conciencia) de los niveles superficiales, así como un automático despertar o toma de conciencia de los niveles profundos (interiorización).

Desde el punto de vista de la energía, podemos ver que la relajación produce los siguientes efectos:

1. Cese de gasto. En efecto, el consumo de energía para el sostenimiento físico y psíquico se reduce al mínimo durante todo el ejercicio de distensión.
2. Liberación de energía del inconsciente. La liberación de la energía implicada en la contractura inconsciente, disminuye la carga energética de la resistencia (tensión del inconsciente) y se incorpora al yo consciente, todo lo cual se registra como una verdadera liberación y fortalecimiento general de la persona, que se mantienen ya para siempre.
3. Creación de nueva energía. Mediante la liberación de la reprimida y mediante la constante respiración rítmica.
4. Acumulación. Es el resultado de los tres puntos anteriores.
El cese del gasto favorece todo el proceso de recuperación y revitalización orgánica. La liberación de la energía del inconsciente disminuye la resistencia orgánica y psíquica al buen funcionamiento. La creación de nueva energía incrementa la vitalidad general de la persona. Y al final, la acumulación resultante permite aplicarla, sin gran esfuerzo y con gran eficacia, a una mayor actividad, profundidad o elevación.

Si se ha ido entendiendo bien todo lo que antecede, no extrañará al lector los -al parecer- asombrosos resultados que se atribuyen a una relajación consciente bien hecha. He aquí algunos de ellos:

1. Perfecto descanso del cuerpo.
2. Recuperación extraordinariamente rápida de toda clase de fatiga.
3. Mejora el funcionamiento del cuerpo en general y curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión.
4. Aumenta la energía física, psíquica y mental.
5. Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva.
6. Descanso de la mente, a voluntad.
7. Aumenta la energía, claridad y penetración de los procesos mentales.
8. Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior: intuición, sentimientos estéticos, etc.
9. Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización.
10. Facilita, debido a que elimina obstáculos, la eclosión de una conciencia espiritual: elevación.

Cuanto más y mejor se haga la relajación consciente más energía acumularemos ya que la relajación es el medio natural para reponer la energía perdida.

Más recomendaciones en:

Hana Sztarkman

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=306>

La relajación consciente va más allá de sentirse tranquilo. La relajación consciente es una técnica mediante la cual podrás controlar tu mente y tu cuerpo para lograr cualquier resultado que desees: desde mejorar tu salud hasta gozar de mayor prosperidad en tu vida.

Esto se consigue, no sólo fluyendo tranquilamente por la vida y las circunstancias que te rodean: combinada con los ejercicios de visualización, podrás conseguir prácticamente todo lo que te propongas.

Mente sobre materia. Comenzamos por señalar que la mente domina todas las funciones del cuerpo. Aunque no seamos conscientes de ello, el cerebro funciona como un ordenador perfecto: no sólo regula las funciones necesarias mediante las cuales nos mantenemos vivos, como el respirar o el metabolismo, sino que también recibe nuestras "órdenes" y las ejecuta.

Así, cuando pasamos periodos de estrés pronunciados, el cerebro reacciona y da las órdenes necesarias a nuestros órganos para aguantar la presión a la que nos vemos sometidos. Es entonces cuando se suelen somatizar enfermedades que pueden ir desde un simple resfriado, hasta úlceras, infartos o derrames cerebrales.

¿Qué sucede cuando nos relajamos?

El secreto de la relajación radica en nuestro patrón de ondas cerebrales. Ahora mismo, las neuronas de tu cerebro (unas treinta millones), están funcionando a razón de 21 pulsaciones por segundo. Así debe ser para que estemos conscientes, despiertos y alertas al entorno. A este estado se le llama Beta, u ondas Beta.

Cuando nos dormimos, el cerebro baja el ritmo a razón de 14 a 7 pulsaciones por segundo. A este estado se le llama Alfa, u ondas Alfa. A partir de allí, según lo profundo de nuestro sueño, podemos entrar en estados Theta (de 7 a 4 pulsaciones) El último estado de la escala es el Delta (de 4 a 1 pulsaciones).

Al entrar en el estado Alfa, todo el cuerpo se relaja. Aquí está la maravilla de la relajación consciente: mediante sus técnicas, podemos bajar conscientemente al estado Alfa sin dormirnos, y el cuerpo recibe todos los beneficios del sueño reparador. Hay que anotar que muchas personas no logran relajarse mientras duermen: mientras dormimos podemos sufrir pesadillas, que aceleran el ritmo cardíaco y la secreción de adrenalina, o problemas de bruxismo o contracciones musculares.

Así pues, la relajación consciente nos permite descansar y reparar el cuerpo y la mente más que cuando estamos dormidos.

A nivel mental, la relajación consciente tiene muchísimos beneficios:

- No sólo nos despeja, sino que nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa, puesto que al relajarnos, se activan ambos hemisferios del cerebro. Provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día.
- Además, estos beneficios son acumulativos y evolutivos: a más relajación, más tranquilidad. Esto sucede cuando hacemos de la relajación consciente una práctica diaria. Cuando más practicamos las técnicas de relajación consciente, entraremos más fácil y rápidamente al nivel alfa, y podremos permanecer en él durante más tiempo.

A nivel físico, los beneficios de la relajación consciente son:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardíaco.
 - Se regula la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general. Sobre todo, estimula el riego sanguíneo.
 - Disminución de la tensión muscular.
 - Se reducen los niveles de secreción de adrenalina y noradrenalina por las glándulas suprarrenales.
 - Se aumenta la vasodilatación general, lo que trae consigo una mayor oxigenación periférica.
 - Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.
 - Finalmente, aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico.
- Antes de comenzar una relajación consciente, es mejor practicar la relajación consciente sentado, ya que es fácil quedarse dormido, por tanto, prueba encontrar una silla en la que puedas sentarte cómodamente y apoyar la espalda, la cual deberá permanecer siempre recta.

- Procura que los pies toquen el suelo, y ponlos en forma paralela: pon también las palmas de las manos sobre los muslos. Esta es la postura en la cual ninguno de tus músculos se verá sobrecargado, y podrás relajarlos de forma más eficaz.
- Utiliza ropa cómoda, holgada, que no te apreté por ninguna parte, quítate los zapatos. Si tienes el pelo largo, suéltalo. Quítate el cinturón. Lo que queremos conseguir es liberarnos de todas las presiones y las tensiones.
- Procura que la luz sea la adecuada: ni muy brillante como para interferir o desconcentrarnos, ni muy oscura como para quedarnos dormidos.
- Apártate de cualquier estímulo que pueda interrumpir la relajación consciente, desconecta el móvil o descuelga el teléfono, apaga la televisión o la radio. Si lo deseas, puedes poner una música suave, con sonidos de agua o naturaleza.
- Finalmente, un último consejo, mentalízate, piensa que este momento de relajación consciente es un momento sólo para ti, que te lo mereces, y que te lo dedicas a ti mismo para encontrar paz, tranquilidad de espíritu, para estar siempre mejor, mejor y mejor.

La relajación consciente es superior al sueño profundo. La relajación consciente produce una serie de efectos que la hacen superior al sueño profundo. Porque además de las ventajas del descanso físico -recuperación de la fatiga corporal y mejor funcionamiento general de todo el organismo- aumenta la energía consciente. Y es éste el primer efecto que la diferencia del sueño profundo.

Aumenta además el dominio de la mente, y a la vez la claridad, el poder de penetración y el autoconocimiento. Aquí este autoconocimiento lo hemos de entender en la acepción de aprender a verse a sí mismo, no de teorizar sobre sí mismo, ni definirse mediante una serie de cualidades y defectos. Verse inmediatamente, percibir nuestras tendencias, nuestros puntos débiles y fuertes, nuestras aspiraciones, nuestros miedos, en fin, todos los dinamismos vivos que animan nuestra existencia; que éste es el verdadero conocimiento de sí mismo.

Detengámonos a examinar más detalladamente el primero de estos dos efectos. En la relajación general consciente se produce un aumento de energías. Por un lado disminuye hasta un grado ínfimo el consumo de energía: la inmovilidad física, la tranquilidad emocional y el silencio mental hacen que se reduzca al mínimo el gasto de energía. Pero paralelamente a esta tranquilidad subsiste una actividad en la respiración: seguimos respirando. Respirar quiere decir renovar energías internas. Normalmente consumimos esta energía en la actividad.

Ahora bien, al paralizarse la actividad durante la relajación consciente, esta renovación de la energía interna no se gasta y como se vive conscientemente, el circuito energético pasa por la mente, y por lo tanto se incorpora a ella, cosa que no ocurre en el sueño. Pero, además, durante la relajación -cuando se llega a etapas un poco profundas- se producen desbloques del inconsciente. No por completo, porque las resistencias no ceden con facilidad, pero muchos contenidos que estaban reprimidos en el inconsciente afloran, salen a la superficie, pasan al consciente y esas ideas, recuerdos, impresiones, impulsos, en fin, toda clase de vivencias del pasado que estaban reprimidas dentro, van acompañadas de su correspondiente carga

energética. Por lo tanto el desbloqueo, además de constituir una liberación del inconsciente, se traduce en un aumento positivo de la energía del consciente.

Relajación y Yoga

<http://usuarios.multimania.es/yogacarlos/t-interesrelax.html>

Finalmente si la relajación se ha conseguido debidamente, después de una serie de asanas (movimientos de Hatha Yoga), entonces la energía que se ha movilizado durante los ejercicios, y que está reverberando, que se nota como una especie de halo de vibraciones que estuviera rodeando todo el cuerpo, se absorbe conscientemente durante la relajación: uno se da cuenta, vive la fuerza, la realidad de dicha energía y con ello la mente aumenta en fortaleza y poder. Estos efectos que pueden parecer pequeños en un principio, son los que producen grandes resultados. No hemos de esperar acciones mágicas, milagrosas sensaciones o fenómenos extraordinarios. Estas pequeñas cosas permiten un aprovechamiento óptimo de nuestras energías. Es similar a lo que ocurre después de un buen estudio de racionalización de una empresa: una empresa bien organizada, con los mismos medios disponibles, consigue resultados económicos mucho mejores. Todo cuanto hemos dicho acerca de nuestro psiquismo, de sus leyes y del circuito consciente en el que tenemos que hacer entrar toda nuestra energía se sintetiza así: aprender a conocer cómo funcionamos, dónde están las fuentes de nuestra energía, qué leyes nos mueven, para sacar de ellas -de las leyes y de nuestras capacidades- el máximo rendimiento.

Actividades de relajación:

Por ejemplo, para los que están muy tensos: acostarse con la espalda en el suelo y respirar naturalmente con el abdomen.

Uno, inspiramos;

Dos, en retención tensamos los dedos del pie

Tres, expiramos soltando la tensión

Y así, sucesivamente, con cada parte del cuerpo.

Trabajar especialmente los hombros y la nuca, donde se acumulan las tensiones.

En los colegios

- Relajación de los hombros y nuca regularmente
- Relajación a través de movimientos oculares
- Movimientos de Brain Gym
- Utilizar la relajación como técnica preventiva anti-bullying
- Permitir el auto masaje, autodigitopuntura y movimientos de respiración específicos, a voluntad, cada vez que el estudiante siente la necesidad.
- Utilizar el agua (de la piscina, o mejor si se puede de cuerpos de agua naturales no contaminadas) como efecto relajante.

Citas

El cerebro piensa en imágenes y no en palabras.

"Tú nunca conseguirás alcanzar aquello que quieres...Tú solo lograrás alcanzar aquello que puedas visualizar claramente." Zig Ziglar

"Todo pensamiento es una sustancia química que circula por nuestro organismo, y causa efectos químicos y físicos". Dr. Chopra

Anexo 1

"VISUALIZACIONES" de Sonia Campos Magallanes

Este cuento en forma de visualización pretende alimentar la autoestima de los niños, aunque también podría servir para adultos en una sesión de yoga en familia por ejemplo o servir de auto ayuda para niños. Otra opción es trabajar este tipo de visualizaciones en casa. El papá o la mamá en ese caso, dirigirán el relato del cuento y esto fortalecerá el vínculo entre ellos. Las visualizaciones nos permiten trasladarnos mentalmente a otro lugar; la mente descansa y nuestra fantasía se despierta. Los niños tienen una capacidad extraordinaria para dar rienda suelta a su imaginación por lo que conectaran con la práctica enseñada. Así que cerrará los ojos y volará, se bañará en un río, sentirá el calor del sol. Y aprenderá a disminuir la tensión que le produce los eventos cotidianos. A continuación, una visualización en forma de cuento.

VISUALIZACIÓN DEL SUPER HÉROE

"Vamos a buscar una posición cómoda, tumbados, puede ser directamente en la cama, vas a poner las manos encima de tu barriga y empiezas a respirar profundamente imaginando que tu barriga es un globo. Lo inflas y después dejas salir el aire y el globo se queda vacío para empezar a llenarlo nuevamente. Llenas y vacías el globo 3 veces. Y ahora te vas a dejar llevar por la imaginación, y vamos a vivir una gran aventura. Y ahora vas a imaginar que es un sábado por la mañana, hace un día estupendo, es primavera, el sol brilla, y esta mañana vamos a dar un paseo por el campo. Imagina que estás en el campo, te sientes bien, tranquilo, te sientes seguro, ves la hierba verde, sientes el sol como te toca la piel y te calienta el cuerpo.

Respiras profundamente y sientes el olor del campo por todo el cuerpo. Miras a tú alrededor y ves los árboles, escuchas lo pájaros como cantan, ves unas mariposas revoloteando, te sientes muy a gusto, estás rodeado de todos los colores que te puedas imaginar. Te vas a sentar en la hierba, y vas sintiendo como el sol te acaricia la cabeza de una manera dulce y agradable, notas el calorcito, lo notas en los hombros, en los brazos, en las manos, lo notas por la espalda, por las caderas, por las piernas y

por los pies. Disfruta de este momento. Sientes todos tus músculos relajados. Extiendes tus manos hacia arriba, sintiendo como los rayos del sol van cargando tus manos de una potente energía, siente como entra por tus manos y va recorriendo todo tu cuerpo, te sientes resplandeciente, fuerte, seguro, siente como el sol ha recargado todo tu cuerpo como un Súper Héroe.

Ahora te vas a levantar y empiezas a dar un paseo, disfrutando de la sensación de tener más fuerza y más luz dentro de ti. Estás tranquilo, relajado. Vas paseando por el campo rodeado de flores, miras los árboles y te sientes feliz. Escuchas el sonido del agua, y por el sonido sabes que cerca hay un río, así que vas a ir paseando siguiendo el sonido del agua hasta que llegas al río, el agua es pura y cristalina. Metes las manos dentro del agua, no está fría, y te lavas la cara. Es una sensación estupenda. Se relajan todos los músculos de tu cara. Empiezas a andar siguiendo el curso del río, sintiendo como sigues recargándote de energía con el sol. Y cada vez se escucha más el sonido del agua, hasta que ves delante de ti una cascada de agua pura y cristalina que emana de una montaña. Vas a ir hacia la cascada, metiéndote dentro del río, el agua no está fría y con toda la energía que tienes no te hundes, eres un buen nadador. Así que vas a ir hacia la cascada, te pones debajo y notas como cae el agua encima de ti. El agua va cayendo por encima de todo tu cuerpo limpiándolo de cualquier cosa que te preocupe, te va limpiando de cualquier tensión y junto con el agua va cayendo también una luz blanca que es energía muy pura que entra por tu cabeza y recorre todo tu cuerpo. El agua te limpia de todo lo que ya no necesitas.

Siente, cómo a medida que cae el agua por tu cuerpo te sientes más ligero, te sientes más limpio, y empiezas a notar como tu cuerpo cada vez pesa menos, tu cuerpo cada vez flota más, y empiezas a notar como vas bajando por el río, deja que la corriente te lleve, no te hundes, eres fuerte. Vas bajando y sientes a tu alrededor el campo, las flores, las mariposas, observa todo lo que hay a tu alrededor. Y continúas bajando, todo está bien. Escuchas como cantan los pájaros, y ves que un águila muy bonita se posa sobre la rama de un árbol. El elfo Ernesto, nuestro amigo, te dice que si te apetece hoy ser este águila tan bonita. Y tú te imaginas que eres esta águila que vuela por el cielo azul, que vuela por encima de todas las cosas. Ahora tú eres el águila, un águila con un vuelo perfecto, siente que estás volando, que planeas, que te dejas llevar por el viento. Y observas debajo de ti el río, no tienes miedo, sabes volar muy bien, estás tranquilo, disfrutando de tu vuelo. Ves las montañas, los valles, los ríos, las ciudades. Tú puedes ver todo esto, te sientes muy a gusto contigo, eres un águila libre, poderosa, ágil. Tu cuerpo no pesa, es una experiencia magnífica, una experiencia mágica que no olvidarás. Flotas en el aire, subes, bajas, te dejas llevar, escuchas el sonido del viento. Siente el aire que te rodea, azul, fresco, limpio. Y cada vez que respiras te sientes mejor, cada vez que respiras te sientes más y más feliz.

Vuelas por el cielo azul y te sientes muy bien. Ahora vuelas por encima de un gran mar azul, ves al fondo el agua, las olas, y ves la espuma que hacen las olas, tienes una vista fantástica, disfrutando del vuelo, es una imagen muy bonita. Te sientes muy bien, estás tomando la energía que necesitas. Te sientes luminoso, resplandeciente por dentro y por fuera de tu cuerpo. A lo lejos ves una montaña con muchos árboles, y vas a ir

hacia la montaña volando divirtiéndote, disfrutando de tu vuelo. Te vas a dirigir a tu nido a descansar. Te posas sobre el nido y notas la suavidad de las pajas y las plumas. Descansas, te sientes muy bien, ha sido una aventura fantástica. Recuerda todo lo que has visto como águila, todo lo que has sentido como águila. Te sientes libre, feliz. Vas a tener la fuerza del águila, eres grande, siente la seguridad.

Soy muy inteligente, aprendo con rapidez, me gusta aprender cosas nuevas, aprender cosas nuevas siempre es divertido y emocionante, resuelvo los problemas con facilidad, soy único y especial, estoy relajado y tranquilo, me gusta leer, soy muy alegre, preguntar me hace más grande, estoy guapo cuando sonrío, ahora puedo cambiar mi enfado por una sonrisa, es estupendo ser yo, mi corazón está lleno de amor, no pasa nada por equivocarme, estoy aprendiendo, hay muchas cosas por las que hoy puedo sentirme bien, me gusta aprender y descubrir cosas nuevas, no tengo miedo. Podrás sentirte como el águila siempre que quieras.

Este ejercicio se puede hacer a cualquier hora del día, dependiendo de la hora que la hagamos, o bien dejamos que continúen en la cama, más aún si se han dormido, o le decimos con una voz dulce: Ahora puedes abrir los ojos. Y les preguntamos qué tal están, qué han visto, qué han sentido. Estos mensajes positivos les van a ayudar a tener un estado emocional sano y orientado a ser felices y a disfrutar".

Sonia Campos Magallanes

Anexo 2

Extracto del libro de Gawain, Shakti
1995. Visualización creativo.

¿Cómo funciona la Visualización Creativa?

Para comprender cómo funciona la visualización creativa conviene considerar varios principios relacionados entre sí:

- El universo físico es energía
- El mundo científico está empezando a descubrir lo que los maestros metafísicos y espirituales sabían desde hace siglos. En realidad, nuestro universo físico no está compuesto en absoluto de ninguna «materia». Su componente básico es un tipo de fuerza o esencia que podemos llamar energía.

Las cosas parecen ser sólidas y estar separadas unas de otras en el nivel en que nuestros sentidos físicos suelen percibirlas. Sin embargo, a niveles más sutiles, como por ejemplo, el atómico y el subatómico, la materia aparentemente sólida se ve como

partículas más y más pequeñas dentro de otras partículas que, a la postre, acaban por no ser otra cosa que pura energía.

Físicamente, todos somos energía y todo lo que hay en nosotros y lo que nos rodea está hecho de energía. Todos formamos parte de un gran campo energético. Percibimos todas las cosas como separadas unas de otras, como algo sólido, cuando, en realidad, no son más que diversas formas de nuestra energía esencial que es común a todo. Todos somos uno, incluso en el más literal y físico de los sentidos.

La energía vibra a diferentes velocidades, y por lo tanto, presenta distintas características, que la hacen más ligera o más densa. El pensamiento es una forma de energía relativamente sutil y ligera, y por consiguiente, muy sensible a los cambios. La materia es una energía relativamente densa y compacta, o lo que es lo mismo, más lenta para moverse y cambiar. Dentro de la materia también existen grandes diferencias. La carne de los seres vivos es relativamente ligera, cambia rápidamente y se altera con facilidad por muchas razones. En cambio, una piedra es una forma de energía mucho más densa, más lenta para cambiar y más difícil de alterar. Y, sin embargo, incluso las rocas se ven afectadas y cambian por la acción de la sutil y ligera energía del agua, por ejemplo. Todas las formas de energía están interrelacionadas y se alteran unas a otras.

La energía es magnética

Una de las leyes de la energía postula que una energía de determinadas características y vibración tiende a atraer energías de características y vibración semejantes.

El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética de naturaleza similar. Podemos observar este principio en la práctica cuando, por ejemplo, nos encontramos «por casualidad» con alguien en quien acabamos de pensar, o cuando tomamos «al azar» un libro que contiene la información que justamente necesitábamos en ese momento.

La forma sigue a la idea

El pensamiento es una forma de energía rápida, ligera y móvil. Se manifiesta instantáneamente, a diferencia de otras formas de energías más densas, como la materia.

Cuando creamos algo, empezamos; hacerlo en forma de pensamiento. Un pensamiento o idea siempre precede a su manifestación real. «Pienso que voy a hacer la cena» es la idea que precede a la preparación de una comida. «Quiero un vestido nuevo» es la idea anterior a ir a comprarse uno. «Necesito un empleo» es el pensamiento previo a buscarlo.

El artista primero tiene una idea o inspiración y luego crea, por ejemplo, un cuadro. El arquitecto realiza en primer lugar un diseño y luego construye la casa.

La idea es como una película fotográfica: crea una imagen de la forma que luego se magnetiza y conduce la energía física para que confluya en esa forma y pueda llegar a manifestarse en el plano físico.

Este principio sigue siendo válido aunque no emprendamos una acción física directa para que nuestras ideas se materialicen. El mero hecho de tener una idea o pensamiento alojados en nuestra mente es una energía que tenderá a atraer y crear la forma en el plano material. Si pensamos constantemente en la enfermedad, podemos acabar enfermándonos. Si pensamos en nosotros mismos como algo hermoso, acabaremos siéndolo. Las ideas y sentimientos inconscientes que albergamos en nuestro interior actúan del mismo modo.

La ley de la radiación y de la atracción

Es el principio que afirma que todo lo que proyectamos hacia el universo vuelve de algún modo a reflejarse en nosotros. «Se recoge lo que se siembra».

Desde el punto de vista práctico, esto significa que siempre atraemos a nuestras vidas aquello en lo que creemos con más fuerza, lo que ansiamos más profundamente, lo que imaginamos de un modo más real.

Cuando tenemos una actitud negativa o temerosa, insegura o ansiosa, tendemos a atraer las mismas experiencias, situaciones o personas que estamos tratando de evitar. Si adoptamos una actitud básicamente positiva, con nuestra mente y nuestras expectativas orientadas hacia el placer, la satisfacción y la felicidad, atraeremos y crearemos situaciones, acontecimientos e incluso personas conforme a nuestras expectativas más positivas. Por lo tanto, cuanto más energía dediquemos a imaginar lo que deseamos antes, empezará a manifestarse en nuestras vidas.

La utilización de la visualización creativa

El proceso de cambio no se produce a niveles superficiales por medio del simple «pensamiento positivo». Implica explorar, descubrir y modificar nuestras más profundas actitudes básicas con respecto a la vida. Esta es la razón por la que aprender a utilizar la visualización creativa puede convertirse en un proceso de profundo y significativo desarrollo. Cuando nos encontremos inmersos en este proceso, descubriremos a menudo algunas vías en las que nosotros mismos nos hemos frenado, vendándonos la satisfacción y la realización en la vida debido a nuestros temores y conceptos negativos. Pero cuando las vemos claramente, estas actitudes pueden quedar «disueltas» a través del proceso de la visualización creativa, dejándonos espacio para encontrar y vivir nuestro natural estado de felicidad, plenitud y amor.

Al principio, podemos practicar la visualización creativa en momentos concretos y para objetivos específicos. Pero a medida que adquiramos el hábito de utilizarla, descubriremos que llega a ser parte integrante de nuestro proceso de pensamiento. Se convierte en una conciencia clara de las cosas, en un estado de conciencia en el que nos sabemos constantes creadores de nuestras vidas.

Éste es el fin último de la visualización creativa. Hacer de cada instante de nuestras vidas un prodigioso momento de creación en el que de forma natural elegimos lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que podamos imaginar.

Un sencillo ejercicio de Visualización Creativa

Veamos un ejercicio que utiliza la técnica básica de la visualización creativa:

En primer lugar, pensemos en algo que nos gustaría conseguir. Para este ejercicio elija algo sencillo, algo cuya consecución pueda imaginar fácilmente. Puede ser un objeto que le gustaría poseer, un acontecimiento que desearía que sucediese, una situación en la que le gustaría encontrarse o bien algún aspecto de su vida que le apetecería mejorar.

Póngase cómodo, sentado o tumbado, en un lugar tranquilo donde no puedan molestarle. Relájese completamente, empezando por los dedos de los pies y ascendiendo hasta la cabeza. Concéntrese en relajar todos los músculos de su cuerpo dejando que desaparezca toda la tensión. Respire profunda y lentamente desde la zona abdominal. Cuente hacia atrás de diez a uno, relajándose cada vez más a medida que vaya contando.

Cuando se encuentre profundamente relajado, empiece a imaginar lo que desea, exactamente como le gustaría que fuese. Si se trata de un objeto, imagínese utilizándolo, admirándolo, disfrutándolo, enseñándoselo a sus amigos. Si es una situación o un acontecimiento, imagínese en el lugar de los hechos viendo que todo sucede exactamente como lo desea. Puede imaginar lo que la gente dice, o cualquier detalle que lo haga más real.

Imaginándoselo, puede pasar mayor o menor cantidad de tiempo, según lo prefiera. Disfrute haciéndolo. Debe ser una experiencia completamente placentera, como la ensoñación de un niño que piensa en lo que le gustaría que le regalaran por su cumpleaños.

Luego, conservando la idea o imagen en su mente, haga algunas afirmaciones totalmente positivas/ (en voz alta o en silencio, como prefiera) acerca de la circunstancia imaginada:

Aquí me tienen, pasando un maravilloso fin de semana en la montaña. ¡Qué días más maravillosos!

O: Me encanta la vista que se contempla desde mi amplio piso nuevo.

O bien: Estoy aprendiendo a amarme y aceptarme tal como soy.

Estas afirmaciones son una parte muy importante de la visualización creativa, y más adelante las comentaremos con mayor detalle.

Si lo desea, concluya su visualización formulando esta rotunda afirmación:

Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mi de un modo totalmente satisfactorio y armonioso, para mayor bien de todos a quienes afecta.

Esto deja lugar para algo distinto e incluso mejor de lo que en principio había deseado que sucediera, y le sirve como recordatorio de que este proceso sólo funciona para beneficio de todas las personas a las que implica.

Si le asaltan dudas o pensamientos contradictorios, no se resista a ellos ni trate de evitarlos, porque de esa manera no conseguiría más que concederles un poder que de otro modo no tendrían. Déjelos fluir por su conciencia y vuelva a sus imágenes y afirmaciones positivas.

Puede permanecer en este estado mientras le parezca placentero e interesante, ya sea durante cinco minutos o durante media hora. Repítalo cada día o tan a menudo como pueda.

Como habrá comprobado, el proceso básico es relativamente sencillo. Sin embargo, para llevarlo a cabo de un modo verdaderamente eficaz es preciso, por lo general, adquirir cierta práctica y poder de captación.

Es importante relajarse

Cuando se empieza a aprender a utilizar la visualización creativa, es importante relajarse profundamente. Cuando su cuerpo y su mente están profundamente relajados, el flujo de sus ondas cerebrales cambia realmente y se hace más lento. Este nivel más lento y profundo se suele llamar nivel alfa (mientras que al nivel activo y despejado de nuestra conciencia se le denomina nivel beta) y sobre los efectos que ejerce en nosotros este nivel se están realizando numerosas investigaciones en la actualidad.

Se ha descubierto que el nivel alfa es un estado de consciencia muy saludable, a causa de su efecto relajante sobre la mente y el cuerpo. Y, lo que es más interesante, se ha descubierto que es mucho más eficaz que los niveles beta más activos para crear verdaderos cambios en el llamado mundo objetivo, a través del uso de la visualización. En lo que concierne a nuestros propósitos, esto significa que si aprende a relajarse profundamente y a ejercitar la visualización creativa, podrá introducir en su vida cambios más efectivos que preocupándose, planificando o tratando de manipular las cosas y las personas.

Si está usted acostumbrado a algún método concreto para relajarse profundamente o para lograr un estado de serenidad y meditación, úselo sin dudar. Si no es así, puede seguir empleando el método que he descrito en el capítulo anterior (respirar lenta y profundamente y relajar uno a uno todos los músculos de su cuerpo a la vez que cuenta hacia atrás de diez a uno). Si tiene problemas para relajarse físicamente, puede que necesite recurrir al yoga, la meditación o técnicas de reducción del estrés, que le serán muy útiles a este respecto. Sin embargo, por lo general, bastará con adquirir un poco de práctica en la relajación. Naturalmente, una de las ventajas adicionales que le reportará todo esto es que comprobará lo saludable y beneficiosa que es la relajación profunda tanto a nivel físico como mental y emocional.

Lo mejor es practicar la visualización creativa por la noche, poco antes de dormir; o por la mañana, poco después de despertarse, porque en esos momentos la mente y el cuerpo se encuentran ya bastante relajados y receptivos. Puede hacerlo mientras está acostado, pero si tiende a quedarse dormido es preferible que se sienta en el borde de la cama o en una silla, en una posición cómoda que mantenga recta su espina dorsal. Mantener la espina dorsal recta ayuda a que fluya la energía y facilita la circulación de un profundo flujo de ondas alfa.

Una breve sesión de meditación y de visualización creativa practicada a mitad de la jornada le relajará y le reactivará, logrando que el día discorra de un modo más placentero.

¿Cómo visualizar?

Mucha gente se pregunta lo que quiere decir exactamente el término «visualizan». Algunos se preocupan porque no «ven» absolutamente nada cuando cierran los ojos y tratan de visualizar una imagen mental. Algunas personas, cuando tratan de visualizar por vez primera se encuentran con que «no pasa nada». Lo más probable es que el hecho de poner tanto empeño en intentar visualizar les esté creando una situación de bloqueo interior. Es posible que sientan que hay una «forma correcta» de hacerlo y que no logran dar con el camino adecuado. Si así es como usted se siente, deje de preocuparse, relájese espere tranquilamente a que la visualización se produzca un modo natural y fluido.

No se aferré al término «visualizan». No es en absoluto necesario ver mentalmente la imagen. Algunos afirman ver muy claramente imágenes nítidas cuando cierran los ojos o imaginan algo. Otros tienen la sensación de que no «ven» realmente nada. Se limitan a «pensar en ello», a imaginar que están mirándolo o a sentir conscientemente la impresión de un sentimiento. Se trata de algo absolutamente normal. Todos usamos nuestra imaginación constantemente. Es imposible no hacerlo, y por lo tanto, cualquiera que sea el proceso que imaginemos estar experimentando, es perfectamente normal y positivo.

Si todavía no está seguro de lo que significa visualizar, lea atentamente el siguiente ejercicio y a continuación cierre los ojos y hágalo:

Cierre los ojos y relájese profundamente. Piense en alguna Habitación que le sea familiar, como el dormitorio o el salón. Recuerde algunos detalles que le sean especialmente familiares como el color de la alfombra, la disposición de los muebles o la iluminación. Imagínese entrando en la habitación y sentándose en una silla o echándose en un cómodo sofá o en la cama. Evoque entonces alguna experiencia agradable que haya tenido en los últimos días, especialmente alguna relacionada con sensaciones físicas, tales como una comida

deliciosa, un masaje, nadar con un agua estupenda o hacer el amor. Rememore la experiencia lo más vividamente posible y vuelva a disfrutar de sus agradables sensaciones.

Imagine entonces que se encuentra en un paraje idílico, relajándose quizá sobre la suave y verde hierba junto a un río de aguas cristalinas, o atravesando un bosque exuberante.

Puede tratarse de un lugar en el que haya estado o un lugar ideal al que le gustaría ir. Piense en los detalles e imagínelo en todos los aspectos tal como le gustaría.

Sea cual sea el proceso utilizado para llevar estas escenas a su mente, será su propio medio de «visualizar».

De hecho, hay dos métodos distintos para llegar a la visualización creativa. Uno es receptivo y el otro es activo. En el receptivo nos limitamos a relajarnos y a dejar que las imágenes o impresiones lleguen a nosotros sin elegir detalles, tomándolas tal como vienen. En el activo creamos y elegimos conscientemente lo que deseamos ver o imaginar. Ambos procesos son una parte importante de la visualización creativa y tanto nuestra receptividad como nuestra actividad se ven reforzadas con la práctica.

Problemas especiales de la visualización

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que «no pueden hacerlo». Este tipo de bloqueo suele proceder de algún temor que puede superarse si la persona, lo desea. Se bloquea la capacidad para usar la visualización creativa por temor a lo que podamos encontrar al mirar en nuestro interior (el temor a los propios pero desconocidos sentimientos y emociones).

En cierta ocasión, en una de mis clases, un hombre se mostraba completamente incapaz de visualizar y se quedaba sistemáticamente dormido durante las meditaciones. Luego resultó que había tenido una experiencia profundamente emotiva durante un proceso de visualización y tenía miedo de emocionarse demasiado delante de los demás.

Uno de mis clientes, en este caso una mujer, tenía dificultades para visualizar, pero gracias a la terapia adecuada pudo llegar a descubrir y a experimentar de nuevo los dolorosos sentimientos que había enterrado en lo más profundo de su interior desde la infancia, y por fin pudo liberarse de ellos.

Lo cierto es que no hay nada en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos. Si durante la meditación sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted. Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y profundamente a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder. Si sentimos que esta tarea se halla por encima de nuestras fuerzas, puede

resultarnos muy útil contar con el apoyo de un buen consejero o terapeuta que nos ayude a aceptar y expresar nuestros sentimientos. Esto es algo especialmente recomendable en el caso de que nuestras vidas hayan estado marcadas por el dolor o por graves traumas.

Por fortuna, estos problemas se presentan raramente en la visualización. Por lo general, la visualización creativa llega de un modo natural y cuanto más la practicamos, más fácil resulta. Si le cuesta mucho trabajo visualizar, puede que le sea más fácil y efectivo escribir o decir afirmaciones (ver los últimos capítulos).

Los cuatro pasos básicos para una eficaz Visualización Creativa

1. Decida su objetivo

Decida algo que desearía tener, algo en lo que le gustaría trabajar o algo que le apetecería realizar o crear. Puede situar su objetivo a cualquier nivel: un empleo, una casa, una relación, un cambio en su personalidad, un aumento de prosperidad, un estado mental más feliz, mejor salud, belleza, un mejor estado físico o cualquier otra cosa.

Al principio, elija objetivos en los que le sea bastante fácil creer cuya realización considere usted posible un futuro inmediato. De este modo no tendrá en sí mismo demasiadas resistencias negativas y podrá potenciar su sensación de éxito en el proceso de aprendizaje de la visualización creativa. Luego, cuando tenga más práctica, podrá ir planteándose objetivos más problemáticos y difíciles.

2. Cree una imagen o idea clara

Cree una idea o imagen mental del objeto o situación exactamente como lo desea. Debe pensar en ello en presente, como si ya existiese lo que usted quiere que exista. Imagínese en esa situación tal como la desea e incluya tantos detalles como pueda. También puede representar una imagen física real de esa circunstancia haciendo un «mapa del tesoro» (que más adelante se describe en detalle). Se trata de un paso opcional, que no es imprescindible pero que a veces es útil (¡y divertido!).

3. Concéntrese a menudo en ello

Evoque con frecuencia su idea o imagen mental, tanto en los momentos de tranquila meditación como espontáneamente, cada vez que le surja la idea a lo largo del día. De este modo, se convertirá en parte integrante de su vida; se le hará más real y la proyectará de una manera más fructífera.

Concéntrese en ello claramente, pero de un modo despreocupado y sereno. Es muy importante no sentirse envuelto en un forcejeo demasiado violento para conseguirlo ni dedicarle demasiada energía, porque esto perjudica más que ayuda.

4. Transmítale energía positiva

Al concentrarse en su objetivo, piense en él de un modo positivo y animoso. Hágase rotundas afirmaciones positivas: que existe, que ya lo ha conseguido o que lo va a conseguir. Véase a sí mismo en el momento de recibirlo o lograrlo. Mientras hace estas afirmaciones deseche cualquier duda o desconfianza que pueda albergar, por lo

menos en ese momento, y habitúese a cultivar el sentimiento de que lo que desea es real y posible.

Prosiga avanzando en ese proceso hasta que logre su objetivo o hasta que deje de desearlo. Recuerde que a menudo los objetivos cambian antes de haberse conseguido, hecho que es connatural al proceso humano de cambio y desarrollo; por lo tanto, no trate de prolongarlo más allá de sus energías. Si usted pierde interés, puede significar que ha llegado el momento de reconsiderar sus deseos.

Si uno de sus objetivos cambia, asegúrese de que realmente es así. Vea claro en su mente que ya no se concentra en su anterior meta. Dé por concluido el ciclo de ese objetivo y empiece uno nuevo. Esto le ayudará a evitar la confusión o sentirse como si hubiese «fracasado», cuando lo que sucede es que, simplemente, ha cambiado. Cuando logre un objetivo, asegúrese de tener el convencimiento consciente de que ha sido verdaderamente conseguido. Con frecuencia logramos cosas que hemos estado deseando y visualizando sin apenas advertir nuestro éxito. Por lo tanto, felicítese por ello y no deje de darle las gracias al universo por haber hecho realidad sus deseos. La Visualización Creativa sólo funciona para el bien.

No tema que el poder de la visualización creativa pueda ser utilizado para el mal. La visualización creativa es un medio para desbloquear las barreras que nosotros mismos le hemos puesto al curso del universo, que es armonioso, amable y pródigo por naturaleza. Sólo es verdaderamente eficaz cuando se utiliza de acuerdo con nuestros objetivos y propósitos más elevados, para el mayor bien de todos los seres.

Si alguien quisiera utilizar esta poderosa técnica con intención de hacer daño o destruir, no haría más que demostrar su ignorancia de las leyes del karma. Es el mismo principio básico que rige la ley de la radiación y de la atracción: «se recoge lo que se siembra»; todo lo que intentemos crear para los demás revierte siempre en nosotros como un bumerán. Y esto es válido igualmente tanto para los actos amorosos, solidarios y saludables como para los negativos y destructores.

Por lo tanto, cuanto más utilicemos la visualización creativa para amar y servir a los demás así como para nuestros fines más elevados, más amor, felicidad y éxito revertirá en nosotros.

Aunque sólo sea para concienciarse de que tiene siempre presente este concepto, le vendrá bien añadir la frase siguiente cada vez que realice un proceso de visualización creativa:

Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mí de un modo totalmente satisfactorio y armonioso para mayor bien de todos a quienes afecta.

Así, por ejemplo, si usted está visualizando un ascenso en su trabajo, no imagine que despiden a la persona que actualmente ocupa ese puesto. Imagínela obteniendo un

trabajo mejor, de manera que su deseo sea provechoso para ambos. No es necesario, sin embargo, que usted vislumbre o acierte a comprender cómo lo va a conseguir ni que trate de decidir cuál sería el mejor medio para lograrlo. No tiene más que asumir que va a producirse para bien de todos y dejar que la inteligencia universal se ocupe de los detalles.

Afirmaciones

Las afirmaciones son uno de los elementos más importantes de la visualización creativa. Afirmar significa «hacerse o hacer firme». Una afirmación es una expresión rotunda y positiva de que algo ya es así. Es un modo de «consolidar» lo que estamos imaginando. La mayoría de nosotros es consciente de que mantenemos un «diálogo» casi continuo en el interior de nuestra mente. La mente está ocupada en «hablar» consigo misma, entablando una interminable conversación acerca de la vida, el mundo, nuestros sentimientos, nuestros problemas y las personas que nos rodean.

Las palabras e ideas que cruzan por nuestra mente son muy importantes. Casi siempre somos conscientes de este flujo de pensamientos y conformamos nuestra experiencia de la realidad sobre la base de lo que «nos decimos a nosotros mismos». Nuestra conversación mental precisa y matiza nuestros sentimientos y percepciones sobre lo que sucede en nuestras vidas, y son estas formas de pensamiento las que, en última instancia, atraen y crean lo que nos ocurre.

Todo el que haya practicado la meditación sabe lo difícil que puede resultar acallar esta «conversación mental» en nuestro interior para poder conectar con nuestra más profunda y sabia mente intuitiva. Una práctica habitual en la meditación consiste simplemente en considerar este diálogo interior tan objetivamente como sea posible. Se trata de una experiencia muy valiosa, porque nos permite adquirir una consciencia plena del contenido de nuestros pensamientos. Muchos de estos pensamientos son como cintas magnetofónicas que registran las pautas de comportamiento de toda nuestra vida. Son como antiguas «programaciones» que seleccionamos hace mucho tiempo y que siguen influyendo en lo que hoy nos sucede. Puede ser que descubramos, por ejemplo, que a menudo tenemos pensamientos derrotistas, tales como: «no voy a ser capaz de hacer tal cosa» o «eso no tiene arreglo se mire por donde se mire».

La práctica de hacer afirmaciones nos permite empezar a sustituir los elementos de nuestro coloquio interior más caducos, erosionados o negativos por conceptos e ideas más positivos. Es una técnica poderosa que en poco tiempo puede transformar completamente nuestras actitudes y expectativas acerca de la vida, y por tanto, ayudarnos a cambiar lo que creamos para nosotros mismos.

Las afirmaciones pueden hacerse en silencio, en voz alta, por escrito o incluso cantadas o recitadas. Con sólo diez minutos diarios de afirmaciones positivas, se pueden compensar años de viejos hábitos mentales. Cuando advierta que está cayendo de nuevo en sus viejas pautas de pensamiento negativas, en ese mismo instante, pruebe a repetir mentalmente una afirmación.

Supongamos, por ejemplo, que se sorprende a sí mismo pensando: «Total, ¿para qué? Al final nunca consigo lo que quiero...». En tal caso, podría decirse a sí mismo: «Soy capaz de crear todo cuanto quiero en mi vida», o «Me merezco ser feliz y sentirme realizado».

Cualquier expresión de carácter positivo puede considerarse como una afirmación. Puede ser muy general o muy concreta. Existe un número infinito de afirmaciones posibles. Me limitaré a transcribir algunas ideas:

Cada día, en todo lo que hago, soy mejor, mejor y mejor.
Todo me llega fácilmente y sin esfuerzo.
Mi vida se desarrolla con absoluta perfección.
Tengo todo lo necesario para disfrutar aquí y ahora.
Soy el dueño de mi vida.
Todo lo que necesito ya está en mi interior.
La perfecta sabiduría reside en mi corazón.
Me siento pleno y completo en mí mismo.
Me amo y me estimo tal como soy.
Acepto todos mis sentimientos como parte de mí mismo.
Me encanta amar y ser amado.
Cuanto más me amo a mí mismo, más amor tengo para dar a los demás.
Actualmente amo y recibo amor libremente.
Atraigo hacia mí y hacia mi vida relaciones de amor, de satisfacción y de felicidad.
Mi relación con X es cada vez más feliz y más plena.
Tengo un trabajo perfecto, que me satisface y está bien pagado.
Me encanta hacer mi trabajo y me siento recompensado con creces, tanto en lo creativo como en lo económico.
Soy un canal abierto de energía creadora.
Soy capaz de expresarme tal como soy, con pleno dinamismo.
Siempre me comunico de modo claro y eficaz.
Dispongo de suficiente tiempo, energía, sabiduría y dinero para conseguir todos mis deseos.
Siempre estoy en el lugar preciso en el momento oportuno, realizando con éxito lo que hay que hacer.
¡Es estupendo tener todo lo que deseo!
El universo es rico y hay bastante para todos.
La abundancia es mi estado natural y yo la acepto.
Bienes infinitos fluyen ahora hacia mi vida.
Mi economía es cada vez más próspera.
Cuanto más tengo, más tengo para dar.
Cuanto más doy, más recibo y más feliz me siento.
Es fantástico divertirse y disfrutar. Y eso es lo que hago.
Me encuentro relajado y centrado y tengo tiempo para todo.
Ahora disfruto con todo lo que hago.
Me siento feliz y afortunado sólo por el hecho de vivir.

Me siento con una salud perfecta y radiante de belleza.

Estoy abierto para recibir todas las bendiciones de este pródigo universo.

_____ (El espacio en blanco lo rellena usted) viene hacia mí fácilmente y sin esfuerzo.

Tengo un empleo maravilloso con un sueldo maravilloso. Y presto un maravilloso servicio de un modo maravilloso.

La luz divina que hay en mi interior está produciendo magníficos resultados en cada fase de mi vida actual.

Mi luz interior está obrando milagros en mi vida aquí y ahora.

Doy las gracias por el fortalecimiento de mi mente, de mi cuerpo, de mi economía y de todas mis relaciones.

Ahora todo se desarrolla para bien en mi vida.

Ahora estoy en sintonía con mi más elevado propósito en la vida.

Ahora reconozco, acepto y sigo el plan divino para mi vida conforme se me revela paso a paso.

Ahora doy gracias por mi vida saludable, por mi bienestar, mi felicidad y mi perfecta realización personal.

Veamos ahora algunos aspectos importantes relativos a las afirmaciones:

1. Haga siempre las afirmaciones en presente, no en futuro. Es importante crearlas como si ya existiesen. No diga: «conseguiré un empleo maravilloso», sino: ahora tengo un maravilloso nuevo empleo».

Esto no es engañarse a sí mismo, sino simplemente reconocer que todo se crea primero en el plano mental, antes de que pueda manifestarse como una realidad objetiva.

2. Haga siempre las afirmaciones del modo más positivo que pueda. Afirme lo que sí quiere, no lo que no desea. No diga: «no volveré a quedarme dormido por la mañana», sino: «ahora me levanto con tiempo y lleno de energía todas las mañanas». Esto asegura que usted está creando las imágenes mentales más positivas posibles.

En ocasiones puede sentir necesidad de hacer las afirmaciones negativamente, en especial cuando trate de eliminar algún bloqueo emocional o un mal hábito. Por ejemplo: «No debo ponerme tenso para conseguir las cosas». En ese caso, debe acompañar siempre este tipo de afirmación con otra positiva que describa lo que usted desea crear. Por ejemplo: «Ahora me mantengo profundamente relajado y centrado y todo me parece fácil y fluido».

3. En general, cuanto más breves y sencillas son las afirmaciones, más eficaces resultan. Una afirmación debe ser una expresión clara que contenga un fuerte sentimiento. Cuanto más carga de sentimiento encierre, más intensamente quedará grabada en su mente. Las afirmaciones largas, retóricas y teóricas pierden su impacto emocional y se quedan en simples figuraciones.

4. Elija siempre afirmaciones que le parezcan totalmente adecuadas para usted. Lo que funciona para una persona puede no servir para otra. Una afirmación tiene que ser positiva, expansiva, liberadora y confortadora. Si no lo es, busque otra, o exprésela

de otro modo, hasta que le parezca el adecuado. Es natural que encuentre una resistencia emocional a cualquier afirmación cuando la haga por primera vez, sobre todo si tiene un especial poder sobre usted y representa un cambio real su conciencia. No es otra cosa que nuestro miedo natural al cambio y al desarrollo.

5. Cuando haga estas afirmaciones, recuerde siempre que está usted creando algo nuevo y fresco. Usted no intenta rehacer o cambiar lo que ya existe. Hacerlo así sería oponerse al estado de cosas actual, y eso provoca conflictos y luchas interiores. Adopte una actitud de aceptación y de saber manejar todo lo que hay en su vida, a la vez que asume que cada instante es una nueva oportunidad para empezar a crear exactamente lo que desea y lo que le hará más feliz.

6. Las afirmaciones no están pensadas para contradecir o tratar de cambiar sus sentimientos o emociones. Es importante que acepte y experimente todos sus sentimientos, incluso los llamados «negativos», sin tratar de cambiarlos. Por otra parte, las afirmaciones pueden ayudarle a formarse un nuevo punto de vista que le permita vivir experiencias cada vez más satisfactorias.

7. Al expresar sus afirmaciones, haga todo lo posible por crear un sentimiento de confianza y una sensación de que pueden ser ciertas. Abandone por lo menos durante cinco minutos todas sus dudas y vacilaciones y concentre toda su energía mental en lo positivo. Si las dudas, las reticencias o los pensamientos negativos se interponen en el camino de sus afirmaciones, recurra al proceso de clarificación o al de afirmaciones escritas de la parte cuarta de este libro. No debe hacer las afirmaciones maquinalmente, sino intentando convencerse de que tienen realmente el poder de crear esa realidad (porque lo tienen). Con ello conseguirá que sus afirmaciones sean mucho más eficaces.

Puede limitarse a hacer afirmaciones a la vez que las imagina o trata de visualizarlas. Siempre debe incluir las afirmaciones como parte de sus momentos de meditación en la visualización creativa. Más adelante expongo algunas ideas sobre las muy diversas maneras de emplear las afirmaciones.

Bibliografía

Croatto, Graciela

2008. Aprender con los niños nuevos. Ed. Kier. Buenos Aires, Argentina.

Gawain, Shakti

1078. Visualización Creativa. Libro digital Nascav. España. Internet ELEVEN, Biblioteca del Nuevo Tiempo. Rosario, Argentina.

Garth, Maureen

1999. El jardín interior, meditaciones para toas las edades, de los 9 a 99 años. Ediciones

ONIRO. España.

1992. Rayo de luna, meditaciones para niños/as. Ediciones ONIRO. España.

Schaefer, Carol

2008. Las 13 abuelas. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.

Links interesantes

Libro de Shati Gawain, excelente, para todas edades

<http://es.scribd.com/doc/6600333/Visualizacion-Creativa-Shakti-Gawain>

Pionera en el campo del crecimiento personal. Uno de los mejores libros de visualización creativa.

Libro de Maureen Garth, para niños/as

<http://www.quedelibros.com/libro/83971/Luz-de-estrellas.html>

Luz de estrellas ofrece una recopilación de técnicas sencillas y eficaces para ayudar a los niños a concentrarse, desarrollar su imaginación y conciliar el sueño.

Con un estilo atractivo, cálido y personal, este libro muestra a los padres una manera de ayudar a sus hijos a relajarse, a concentrarse, a desarrollar sus dotes intelectuales y artísticas, y a disfrutar de un plácido descanso nocturno.

Yoga Nidra

<http://www.youtube.com/watch?v=CUIbauldOVY>

¿Qué es Pedagoogia 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

www.pedagoogia3000.info (Página web en español)

www.educatiooon3000.info (Página web en inglés)

PEDAGOGIA 3000
Educación de mañana, hoy



Para los niños/as de hoy y
de mañana
Tejiendo un nuevo Planeta
Abriendo nuestra Mente y
nuestro Corazón
Co-creando una nueva
Educación
Ahora