

CUADERNOS PEDAGOGICOS

Serie 1 "La educación holística es posible"

3000

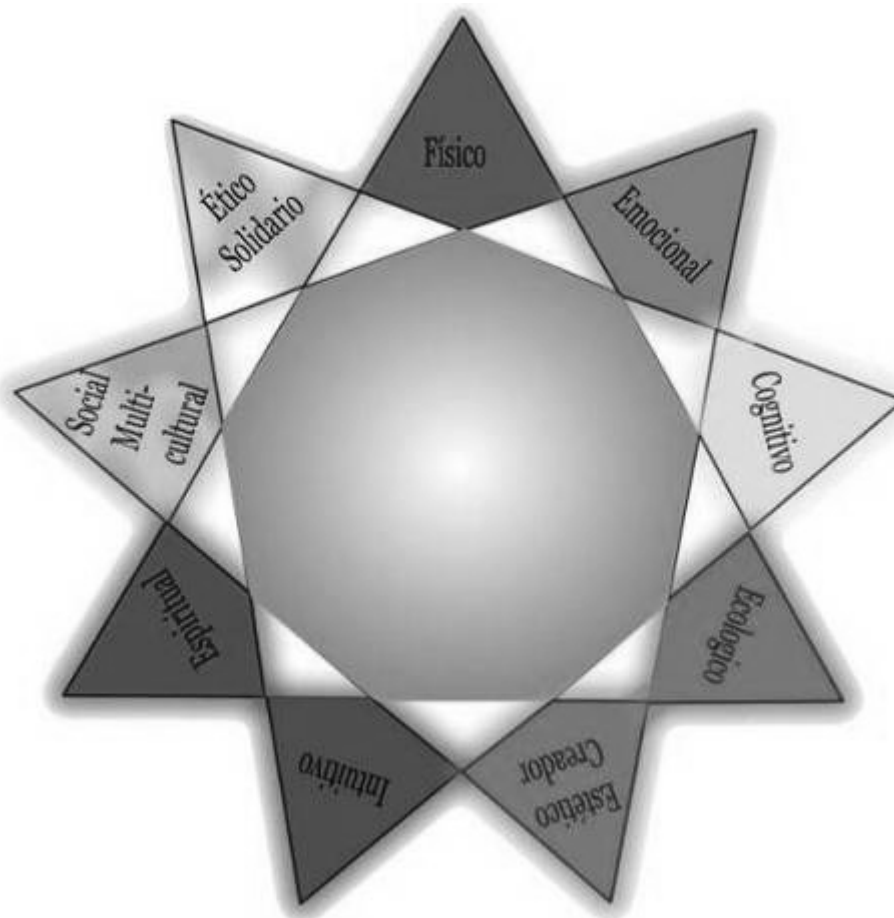


#26 Visualizaciones y relajaciones creativas

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños, niñas
y jóvenes de hoy

Cuadernos Pedagógicos 3000

Serie 1 “La educación holística es posible”



#26

Visualizaciones y relajaciones creativas

Hacia el Desarrollo Integral del Ser
Construyendo el Tercer Milenio con los niños y niñas de ahora
Para profesores, padres, psicólogos y terapeutas... y uno mismo
Pedagogía 3000
La Paz – Bolivia 2012



Estos cuadernos deben ser citados de la siguiente manera:

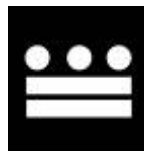
2012. Cuadernos pedagógicos 3000: *Hacia el Desarrollo Integral del Ser. #26. Visualizaciones y relajaciones creativas*. Serie 1. "La educación holística es posible". Pedagoogia 3000. Compilación: Noemi Paymal. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

Revisión de texto: Alicia Jubert

Diseño y diagramación: Sergio Laura

Diseño de la portada: Sergio Laura, Noemi Paymal

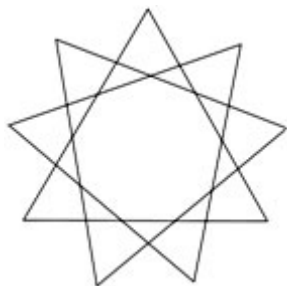
Reproducción



Se pueden reproducir libremente estos cuadernos, parcialmente o en su totalidad, siempre y cuando nada esté alterado, la fuente esté mencionada y no haya fines comerciales en la reproducción.

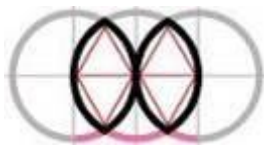
Para la impresión comercial de estos cuadernos y/o su traducción a otros idiomas, por favor contactar Ox La-Hun Noemi Paymal, npaymal@pedagoogia3000.info o daymepaymal@gmail.com

Derechos de autor: Noemí Paymal (Compiladora), Pedagoogia 3000



La portada

El diseño de la portada representa una estrella de nueve puntas con los diferentes interrelacionados ámbitos de desarrollo a tomar en cuenta para la educación holística del Tercer Milenio y lograr el Desarrollo Integral del Ser. Estos aspectos son físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario; están en estrecha relación con el planeta Tierra y su transformación actual. La estrella de nueve puntas o nonagrama representa una triada de triada y es un símbolo de progreso, logros y plenitud. Es a la vez estabilidad y cambios. La estrella de 9 puntas representa los nueve escalones evolutivos de la materia.



Las tres "O" de Pedagoogia 3000

Las intersecciones de las tres "O" de Pedagoogia 3000 forman dos veces la figura geométrica *Vesica Piscis*. Simboliza la expresión sagrada de la creación y representa el punto de surgimiento de la Vida. El nacimiento simbólico de una construcción con el nuevo sol es un tema universal relacionado también con la *Vesica piscis*. Los egipcios creían que de allí salieron los números, los siete sonidos fundamentales, las letras y toda la sabiduría de la creación. De allí se derivan todas las relaciones matemáticas fundamentales y los números más importantes como *phi* y *pi*. También simboliza la visión compartida, el mutuo entendimiento entre individuos iguales y el traspaso de Conocimiento.

"Cada vez que se genera una nueva esfera, se genera una nueva dimensión, un nuevo sonido en la escala musical, un nuevo color en la escala cromática. Así se van construyendo cuatro, cinco, seis esferas y ahora estamos llegando a la séptima y última con lo cual se cierra el primer ciclo y se completa la Semilla de la Vida", explica Fernando Malkun en su película *Ojo de Horus*.



Visualizaciones y relajaciones creativas

Índice

Introducción	5
Parte 1: Visualización	
La visualización creativa	7
¿Cómo funciona una visualización?	7
Cómo hacer visualizaciones creativas	9
Actividades recomendadas	11
Algunos ejemplos de visualización	12
Parte 2: Relajación	
Definición de la relajación	16
Principios básicos para una buena relajación	17
Beneficios de la relajación	17
Más recomendaciones	18
Cómo hacer una relajación	
Actividades de relajación	21
Cita	22
Ficha técnica	23
Glosario	23
Bibliografía	24
Links	24
¿Qué es Pedagoogía 3000@?	26
¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?	26

Anexos

1. Anexo 1, Libro de Shakti Gawain
2. Anexo 2, Libro de Maureen Garth
3. Anexo 3, Grabación de la visualización de la nueva humanidad
4. Anexo 4, Visualizaciones de Kiero Kambiar con Daniel Pacheco (para jóvenes y adultos)

Estos anexos se encuentran en (en <http://www.pedagoogia3000.info/web/html/cpedagoogicos.htm>)
Cuaderno # 26



Introducción

¿Porqué estos cuadernos?

Estos cuadernos representan el inicio de una serie que desarrolla la instrumentación de Pedagoología 3000, de ASIRI y de muchas otras corrientes e iniciativas de comunidades educativas actuales que buscan cambios en la educación, apuntando al desarrollo integral u holístico del Ser. Incluye atender armónica y equilibradamente a los ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario del ser humano. Estos cuadernos consisten en la compilación de experiencias de muchos investigadores, profesores, terapeutas, padres y madres, quienes, en la marcha, han sentido que la educación es “algo más”, que conlleva a algo maravilloso: el despertar del Ser, el despertar de algo precioso, algo sagrado.

A todos y todas,... y a los niños/as y jóvenes, todo nuestro inmenso agradecimiento.

Cambian los chicos, cambia la educación... y ¡Drásticamente!

También estos cuadernos plasman los resultados de nueve años de investigación sobre los cambios de los niños y niñas de hoy y la educación que necesitan, y que han sido ampliamente documentados en el libro *Pedagoología 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. ¡Había que instrumentarlo! Los chicos de ahora han cambiado de manera formidable, la tecnología también, la sociedad también, los tiempos también y las necesidades también. Era lógico que cambiara la educación, primer sector tocado de golpe por esta oleada de chicos diferentes en su manera de aprender, en sus intereses, búsquedas metafísicas y existenciales, en su manera de vivir, sentir y ser. Para eso les invitamos a consultar el Cuaderno pedagógico # 2, donde repasamos estas características y damos algunas recomendaciones básicas para su educación armónica y cariñosa.

Estos cuadernos fueron recopilados para responder a la demanda cada vez más urgente tanto de los profesores como de los padres que preguntan “Y ahora... ¿Qué hacemos? Necesitamos ideas, cosas concretas, algo nuevo, algo concreto...”. Pero, ojo, somos conscientes sin embargo de que cada cuaderno es sólo un punto de partida, unas sugerencias, algunas ideas prácticas lanzadas, sobre las cuales cada uno va a ir desarrollando sus variantes, co-creando un montón de otras ideas, con los chicos y según sus recursos y entornos ecológicos, culturales, sociales y políticos, así como según los intereses, ideas y sentir del momento.

Haciendo se aprende

Lo principal es empezar haciendo (HACIENDO, no hay otra manera de aprender en estos tiempos) y en la marcha van a surgir muchas otras técnicas, ideas y vivencias. Toda idea presentada es sólo una base sobre la que es imperativo adaptar, explorar, ampliar, *co-re-crear*, según la edad de los chicos (también se pueden adaptar los ejercicios para los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, pre-natal, educación “especial”, niños trabajadores, terapias específicas, etc.).

¡Cuadernos en acción!

A medida que vamos explorando, **les invitamos a enviar sus sugerencias**, técnicas, ideas, mejoras a npaymal@pedagoologia3000.info, educooooopedia@gmail.com
Se pueden encontrar estos cuadernos en www.pedagoologia3000.info gratuitamente.
Colocaremos las ampliaciones, mejoras y más ideas a medida que avancemos.



Todo está interconectado

Es importante recordar que todo está interconectado. Tuvimos que dividir los cuadernos por áreas de desarrollo y ejes de técnicas, pero lo uno conlleva a lo otro y así sucesivamente. Realmente no podemos separarlos.

Un supermercado de herramientas prácticas e ideas

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se ha elaborado para ser utilizada tanto en las escuelas, en los hogares (con nuestros hijos, nietos, sobrinos, vecinos, nuestra suegra, es divertido...) así como en los diversos centros de desarrollo personal y consultorios. El propósito general es formar una especie de supermercado de herramientas prácticas e ideas. Adoptamos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, necesidades, interés, nuestro sentir, no importa...

Físico, físico, físico

Cuando hay duda sobre un procedimiento educativo o sobre nuestro propio desarrollo personal, regresaremos al cuaderno básico, el Cuaderno pedagógico #3, *el Desarrollo Físico Integral*, ya que todo “pasa” por el ámbito físico y el cuerpo (¡Nos guste o no!), en este medio donde nos desenvolvemos. Todo, desde lo emocional hasta lo espiritual, pasa por nuestro cuerpo físico (por eso estamos en esta realidad...). Además, como educadores es el ámbito más fácil, “seguro” y lúdico a desarrollar, y veremos que hay miles de formas de hacerlo. ¡Y es divertido! Sus beneficios son enormes.

Sobre todo que lo disfrutemos, que aprendamos juntos con los chicos, que exploremos.

Y que cada uno de nosotros crezca...

*Co-re-creamos una educación vibrante de maravillas y magia, donde los chicos (¡y nosotros!) nos asombramos, descubrimos, gozamos y vivimos con toda la plenitud del Ser.
Todo cuanto soñamos está aquí y mucho más.
El momento es... Ahora*



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 ellos.

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>

[Visualización Consciente y Creativa](#)





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 y 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 traen 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/metacuantum/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

En general

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 bio-inteligente, 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 mascararas totalmente oscuras).
- Poner música suave tranquila (ayuda a tapar los ruidos exteriores, a relajar 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 –es decir que no estén en cautiverio-...)
- 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. Los 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, mis mandíbulas no están 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, mis mandíbulas están totalmente relajadas, 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 magnifico 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 mas seguro y permite saber que todo esta dentro de si. Sino 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 pie, manos, ponerse en posición fetal muy lentamente sin levantar la cabeza, de un lado, al otro lado.
- Suavemente reincorporarse
- 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 (sino uno lo olvida)

Notal: 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 “como te sientes” y agradecer (sin emitir ningún evaluación o juicio o comentarios como “que lindo” “que increíble” etc..)

En caso de pedir algo

Pedir algo esta 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 mas dinero”, te encontrarás siempre “necesitando mas 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.

4. Actividades recomendadas

1. Se puede hacer visualizaciones sobre básicamente cualquier temas 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 y 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.

- el niños/as sepa relajarse por si solo, enseñarle técnicas que pueda hacer por sí solo
- sepa visualizar positivamente cuando una situación le perturbe
- sepa actuar, pensar y hablar positivamente
- enseñar a que los niños/as hagan visualización entre ellos mismo... ¡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 López⁹, docente de la Universidad Nur en Bolivia y especialista en visualizaciones en el contexto escolar afirma:

Después de una visualización los alumnos 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 (posición del loto es ideal), 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 curiosar 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 y 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; despacito, 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 oímos 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 despacito 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"

Sinceramente no sé qué piensan ustedes mis amigos de esta meditación. Pero da una sensación de paz, de liberación del pasado y de una eterna bienvenida al presente. Todo tiene una explicación: El agua purifica, a un lado el pasado y al otro el futuro, descendemos a nuestros miedos y ascendemos superándolos, etc. Ojalá les agrade.

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 movilizadados, 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 remplacemos 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, el está a tu lado haciéndote compañía.

Imagina que estas 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 a 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 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 que tal están, que han visto, que 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

Definición

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. De 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 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

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 (unos 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) Este último estado es difícil de alcanzar. Generalmente se da cuando las personas caen en coma, y prácticamente no se sabe qué está pasando en el cerebro.

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 dormimos, 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 cardiaco 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 cardiaco.
- 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 de 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, suéltatelo. 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 y el gasto de energía. Pero paralelamente a esta tranquilidad subsiste una actividad en la respiración: seguimos respirando y 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

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



Ficha técnica

Cuaderno pedagógico #2

Título	Visualizaciones y relajaciones creativas
Definición	Técnicas para aprender a visualizar y relajarnos.
Tipo de herramientas utilizadas	Herramientas bio-reconectoras
Ejemplos de actividades	Visualización guiada en el salón escolar Relajación de los hombros y movimientos de Brain Gym
Tipo de inteligencias múltiples involucradas	Inteligencia trascendente e inteligencia intuitiva. Trabaja con el hemisferio derecho y la glándula pineal.
Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> - Extra-escolar - Filosofía - Clase que requiere de creatividad: literatura, artes, ... - Todas las materias pueden ser objeto de una visualización (hasta las tablas de multiplicación)
Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres	<ul style="list-style-type: none"> - Ser abiertos. Flexibilidad. “Dejarse llevar” por las técnicas. - Prover talleres sobre estas técnicas al cuerpo docente. - Que prueben sobre ellos/as mismos primero. Lo mismo con los padres. - No hacerlo obligatorio
Facilita el desarrollo	Del yo trascendente.
Recomendaciones	No preocuparse, las técnicas y los juegos mencionados en estos cuadernos “se dan por sí sólo” ya que se trata de una transmisión vibracional, no intelectual.
Variaciones	Variaciones: según país, ecología, edad, cultura...
Ver también	Cuaderno #8, Desarrollo Intuitivo Integral. Cuaderno #9, Desarrollo Espiritual Integral. Cuaderno #25, Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente. Cuaderno #28, Técnicas anti-estrés para profesores y padres.

Glosario

Integral u holístico: En el marco de estos cuadernos pedagógicos, entendemos por integral u holístico, una educación o un sistema de crecimiento personal y grupal que implique, entienda y atienda de manera armónica e integrada los diferentes ámbitos del ser humano: el desarrollo físico, emocional, cognitivo, ecológico-ambiental, estético-creador, intuitivo, espiritual, social, multicultural y ético-solidario.

Herramientas bio-inteligentes: Son prácticas pedagógico-terapéuticas de desarrollo *integral*, alternativas y complementarias; son naturales, flexibles, incluyentes e involucran al mismo alumno/a, hijo/a o paciente.

Herramientas bio-mórficas o técnicas de resonancia: Son técnicas que se basan en la activación del hemisferio cerebral derecho, las glándulas pineal y pituitaria, las ondas cerebrales alfa y theta y el campo psíquico/intuitivo y espiritual. Reconocen y promueven el acceso directo al conocimiento y a los campos mórficos por el efecto de resonancia. También son conocidas como técnicas de acceso y manejo de mega-conocimientos. Se basan en los estudios del biólogo Rupert Sheldrake y son implementadas a nivel educativo por el Dr. Shichida, pedagogo japonés.



Herramientas bio-reconectoras: Como su nombre lo indica, reconectan al ser humano con su Esencia y su conexión natural con otras dimensiones. Su naturaleza es de carácter espiritual.

Multilateralidad: Es la facultad de atender un asunto o a una persona respondiendo simultáneamente a diferentes aspectos o facetas de los mismos.

Multidimensionalidad: Es la facilidad de poder percibir varias dimensiones de la realidad, es decir, poder percibir otros niveles vibracionales.

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 todas 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 Shakti 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.

Impulsada por el deseo de ayudar a su hija de tres años a conciliar el sueño, Maureen Garth ideó una serie de ejercicios de meditación que reforzaran la seguridad y la confianza de la niña.

Luz de estrellas reúne los cuentos que fue elaborando a medida que su hija crecía.

Estos cuentos propician unos innovadores temas de meditación; simples visualizaciones que padres y educadores pueden leer a los niños para facilitarles la transición al sueño y enseñarles a tranquilizarse solos, además de desarrollar su imaginación y estimular su creatividad.

Yoga Nidra

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



Contactos para este cuaderno

Daniel Pacheco Ramírez. Terapeuta con Cristales, asesor pedagógico, especialista en educación holística y desarrollo personal.

E-mail: danielpachecoramirez@hotmail.com

Tel.: (591) 752 80 999, (591) 2 274 58 12, La Paz, Bolivia

Graciela Elsa Croatto

Licenciada en Ciencias de la Educación en la Universidad de Buenos Aires

Maestra Normal Nacional. Psicopedagoga. Terapeuta familiar

graciecr@gmail.com

www.aprenderninosnuevos.com.ar

Buenos Aires, Argentina

Mónica Alexandra Betancur Monsalve

Psicóloga Social Comunitaria

Portal Virtual [EXPANSIÓN DE LA CONS-CIENCIA](#)

www.tras-cendiendo.blogspot.com

E-mail: expansiondelaconsciencia@yahoo.com - monikbetancur@yahoo.com.ar

El Peñol, Antioquia, Colombia

Ivette Carrión. ASIRI, Centro de investigación, la educación de mañana ¡hoy!

indigouniversal@gmail.com

www.ASIRIsac.org

www.indigouniversal.org

Tel.: (51) 9 991 704156, (51) 1 225 2771, Lima, Perú



¿Qué es Pedagoogia 3000®?

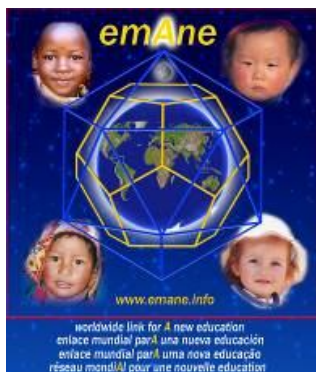


Pedagoogia 3000 es una sinergia pedagógica que prioriza al niño/a de hoy y de mañana, con sus cambios, sus necesidades específicas y su nueva manera de aprender, vivir, ser y hacer. Investiga, compila y propone herramientas pedagógicas integrales para el bienestar y desarrollo armonioso *integral-afectivo* de los bebés, niños, niñas, jóvenes, padres y docentes. Es flexible y se basa en los nuevos paradigmas del Tercer Milenio. Incluyente por naturaleza, Pedagoogia 3000 ofrece reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas del pasado (incluyendo las ancestrales), del presente y del futuro. Se adapta al entorno social, cultural, económico y ecológico. Es un *entendimiento-acción* en constante *movimiento y crecimiento*.

www.pedagoogia3000.info, info@pedagoogia3000.info

La Paz, Bolivia. Noemi Paymal.

¿Qué es el enlace mundial parA una nueva educación (emAne)?



El **enlace mundial parA una nueva educación (emAne)** tiene el objetivo de introducir una nueva educación basada en una nueva consciencia, tanto para los niños que están llegando, como para la humanidad en general. Los objetivos estratégicos son: investigar, compartir, actuar con apoyo mutuo y difundir toda la información posible relacionada con la nueva educación y los niños/as y jóvenes de hoy. La meta es lograr una fuerza de sinergia, de consciencia mundial que induzca notables cambios en el campo de la educación y el desarrollo personal. Ver el **manifiesto Educación 3000** y el plan de acción quinquenal en la Web www.pedagoogia3000.info

Contacto: emanechile@live.cl, emane@pedagoogia3000.info

El libro Pedagoogia 3000

El libro *Pedagoogia 3000, Guía práctica para docentes, padres y uno mismo* está disponible gratuitamente en www.pedagoogia3000.info

<http://www.pedagoogia3000.info/html/libro02>.



**Inscríbese a nuestro boletín electrónico gratuito
Pedagoogia 3000**

El boletín para los precursores de la Nueva Educación
Enviando un email a: boletin@pedagoogia3000.info
Asunto: inscripción o directamente en nuestra página Web



Serie 1 “La educación holística es posible”

Esta serie “La educación holística es posible” se presenta en forma de 33 cuadernos pedagógicos, en el siguiente orden:

1. ¿Qué es el desarrollo integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para con los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y Laberintos
18. Luz - Sonido - Forma, cómo trabajar en una octava superior de conciencia
19. Luz y colores
20. Sonidos
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración consciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión, para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juegos de Síntesis
33. El Futuro

Las próximas series son:

Serie 2: “La educación lúdica es posible”

Serie 3: “La educación activa es posible”

Serie 4: “La educación intuitiva o vibracional es posible”



Serie 1 “La educación holística es posible”

1. ¿Qué es el Desarrollo Integral del Ser en la educación?
2. Recomendaciones generales para los niños y jóvenes del Tercer Milenio
3. Desarrollo Físico Integral
4. Desarrollo Emocional Integral
5. Desarrollo Cognitivo Integral
6. Desarrollo Ecológico Integral
7. Desarrollo Estético-Creador Integral
8. Desarrollo Intuitivo Integral
9. Desarrollo Espiritual Integral
10. Desarrollo Social Integral
11. Desarrollo Multicultural Integral
12. Desarrollo Ético-Solidario Integral
13. Los cuatro elementos y los cuatro cuerpos
14. Desarrollo familiar
15. Inteligencias Múltiples
16. Ejercicios para el hemisferio derecho y el “4to cerebro”
17. Mandalas y laberintos
18. Sonido-Luz-Forma y cómo trabajar en un octava superior de conciencia
19. Sonidos
20. Luz y colores
21. Formas y movimientos
22. Juegos de Propósito de Vida
23. Juegos de Re-Conexión
24. Cultura de Paz planetaria
25. Enseñanzas con el silencio y la respiración conciente
26. Visualizaciones y relajaciones creativas
27. Auto-estima, sentimientos y conexión para niños y jóvenes
28. Técnicas anti-estrés para profesores y padres
29. Geometría Sagrada, módulo I
30. Geometría Sagrada, módulo II
31. Geometría Sagrada, módulo III
32. ASIRI, juego de síntesis
33. El Futuro