

Imágenes Guiadas



Se usan imágenes guiadas para la relajación, visualización y guía para mejorar su forma de ser, salud y temperamento. Se puede hacer por cuenta propia, con un consejero, un CD o un video.

El Dr. Martin Rossman (un experto en curar estrés y ansiedad) dice, en su artículo sobre Imágenes Guiadas, "usted se puede pensar enfermo o pensarse sano". Sigue las instrucciones de cómo hacer Imágenes Guiadas.

1. Encuentre un lugar callado para sentarse o acostarse y relajarse.

Asegúrese estar confortable. Puede usar los métodos de Respiración Profunda o Tensar y Relajar para relajarse más. Puede usar las instrucciones en la página reversa (al revés) para aprender a respirar más profundo.

2. Quite todo pensamiento de su mente y comience a imaginar algo.

Usted puede imaginar cualquiera de las siguientes cosas o crear su propia:

- Imagine su lugar favorito (real o imaginario) o un lugar que le gustaría ir, como un lago placentero, una playa soleada o una montaña preciosa.
- Imagine que su dolor o molestia es una corriente eléctrica que usted puede apagar apagando un interruptor.
- Imagine que cualquier dolor que tenga se puede disolver en una nube y flotar hasta desaparecer.
- Imagine tener una conversación con su dolor o enfermedad y que diría y que le respondería usted.
- Imagine que puede sentir agua pura fluyendo por usted y limpiando todo el dolor y molestias que tenga.
- Imagine que usted es una flor o el sol y que puede sentir sus pétalos o rayos flotando por el aire.
- Imagine que encuentra una llave y una puerta que entra a un cuarto donde puede dejar todos sus dolores y molestias.

Cualquier cosa que usted decida imaginar, trate de imaginarlo con todos sus sentidos. ¿Qué tan frío o caliente es? ¿Cómo huele? Si imagina que toca algo, ¿cómo se siente? ¿Qué sonidos oye en su imagen? ¿Cuáles colores ve?

No se preocupe, no existe una forma correcta o incorrecta de hacer esto. Solo relájese y use su imaginación por 10 a 20 minutos, por lo menos.

Método de Tensar y Relajar

(Relajación Muscular Progresiva)

Tensar y Relajar es un método utilizado para reducir la tensión muscular y estrés y ayudar a reducir el dolor crónico. Con el uso regular, el Tensar y Relajar le ayudará a familiarizarse con lo que la tensión le hace sentir y cómo dejarla ir.

Puede combinar la respiración profunda y Tensar y Relajar para una relajación mayor. Primero, haga respiración profunda durante 10 minutos y luego haga el método de Tensar y Relajar. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender el método de Respirar Profundo.

1. **Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.** Asegúrese de que está lo más cómodo posible.
2. **Lenta y suavemente tense los músculos de su pierna derecha. Mantenga la tensión durante unos segundos y luego exhale mientras relaja el pie derecho completamente.** Usted puede decir o pensar la palabra RELAX mientras se relaja el pie. Deje salir cualquier tensión. Haga una pausa antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Haga lo mismo con el pie izquierdo.
3. Luego, **tense los músculos de su pierna derecha (la pantorrilla).** Mantenga la pierna con fuerza o con tensión durante unos segundos; después, como usted exhala relaje los músculos por completo. Pause. Haga lo mismo con la pierna izquierda.
4. **Haga lo mismo, tense y relaje todos los grupos musculares después.** Asegúrese de dejar salir la tensión y exhalar y dejar que los músculos se relajen tanto como sea posible. Diga o piense en la palabra RELAX para soltar la tensión. Asegúrese de hacer una pausa entre cada parte del cuerpo:
 - Su pierna derecha (muslo), luego la izquierda
 - El interior de las piernas, apretando las piernas juntas
 - Los glúteos, apretando el trasero
 - Su abdomen mediante la contracción de los músculos y sumiendo el abdomen
 - Su hombro derecho subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su hombro izquierdo subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su mandíbula apretando los dientes suavemente
 - Sus labios, apretando los labios juntos
 - Sus ojos, cerrando y apretando los ojos con fuerza
 - Su frente, frunciendo las cejas juntas
5. Tome un tiempo para sentir la respiración cuando haya terminado de tensar y relajar.