

TRANSCRIPCIONES
DE LAS GRABACIONES
DE RELAJACIONES
Y VISUALIZACIONES



ÍNDICE

RELAJACIONES

- Grabación 1 Respiración diafragmática
- Grabación 2 Relajación progresiva 1: Brazos (1ª semana)
- Grabación 3 Relajación progresiva 2: Cabeza (2ª semana)
- Grabación 4 Relajación progresiva 3: Cuello (3ª semana)
- Grabación 5 Relajación progresiva 4: Hombros, pecho y espalda (4ª semana)
- Grabación 6 Relajación progresiva 5: Estómago (5ª semana)
- Grabación 7 Relajación progresiva 6: Piernas (6ª semana)
- Grabación 8 Relajación progresiva 7: Solo relajación de partes musculares (7ª semana)
- Grabación 9 Relajación autógena con sensaciones de pesadez
- Grabación 10 Relajación autógena con sensaciones de calor
- Grabación 11 Relajación aplicada: Tensión y relajación de todos los músculos de nuestro cuerpo: brazos, cabeza, cuello, hombros, pecho, abdomen y piernas
- Grabación 12 Aprender solo a relajar
- Grabación 13 Asociar la palabra relax
- Grabación 14 Aprender a tensar menos a la hora de realizar una tarea
- Grabación 15 Relajación en la imaginación
- Grabación 16 Autohipnosis

VISUALIZACIONES

- Grabación 17 Introducción a las visualizaciones
- Grabación 18 Limpiando el dolor
- Grabación 19 Un lugar seguro
- Grabación 20 Entendiendo mi dolor
- Grabación 21 Modifico el dolor
- Grabación 22 Refugio en la montaña

GRABACIÓN 1 – REPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 2 -RELAJACIÓN PROGRESIVA 1: BRAZOS (1ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva de los brazos: durante una semana todos los días una vez por la mañana y otra vez por la tarde. Este ejercicio es conveniente hacerlo sentado en una silla con brazos. Comenzamos:

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **brazo derecho**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a cerrar mi mano derecha muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mi mano y antebrazo se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provoca este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi mano y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi mano y antebrazo derechos. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada. Continúo soltando estos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados». Muy bien.

«Ahora voy a apretar mi codo en el brazo de la silla muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mi bíceps se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi bíceps y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi bíceps derecho. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi bíceps tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **brazo izquierdo**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a cerrar mi mano izquierda muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mi mano y antebrazo se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi mano y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi mano y antebrazo izquierdos. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

«Ahora voy a apretar mi codo en el brazo de la silla muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mi bíceps se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi bíceps y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi bíceps izquierdo. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi bíceps tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 3 –RELAJACIÓN PROGRESIVA 2: CABEZA (2ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva de la cabeza. Durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Concentro mi atención en los músculos de las semanas anteriores, es decir, brazos, y los relajo».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **cuero cabelludo**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a subir mis cejas hacia arriba muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mi cuero cabelludo se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi cuero cabelludo y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi cuero cabelludo. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi cuero cabelludo tenso y relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y relajados».

«Ahora voy a cerrar mis **ojos** y arrugar mi **nariz** muy fuerte, todo lo que pueda. ¡Ahora!

De esta manera mis ojos y músculos de la nariz se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mis ojos y músculos de la nariz y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mis ojos y músculos de la nariz. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mis ojos, músculos de la nariz, tensos y tenerlos relajados. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **boca**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a apretar mis dientes mientras llevo las comisuras de la boca hacia las orejas. ¡Ahora!

De esta manera los músculos de mi boca se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar los músculos de mi boca y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya! Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de los músculos de mi boca. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener la boca tensa y tenerla relajada. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 4 – RELAJACIÓN PROGRESIVA 3: CUELLO (3ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz, soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva del cuello. Durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Concentro mi atención en los músculos de las semanas anteriores, es decir, brazos y cabeza. Los relajo».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **cuello**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a inclinar mi cuello hacia el lado derecho, tensándolo. ¡Ahora!

De esta manera mi cuello se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi cuello poniéndolo recto, en su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi cuello. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener el cuello tenso y relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a inclinar mi cuello hacia el lado izquierdo, tensándolo. ¡Ahora!

De esta manera mi cuello se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi cuello poniéndolo recto, en su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi cuello. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener el cuello tenso y relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a inclinar mi cuello hacia arriba, tensándolo. ¡Ahora!

De esta manera mi cuello se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi cuello poniéndolo recto, en su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi cuello. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener el cuello tenso y relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a inclinar mi cuello hacia abajo, tensándolo. ¡Ahora!

De esta manera mi cuello se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi cuello poniéndolo recto, en su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi cuello. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener el cuello tenso y relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 5 – RELAJACIÓN PROGRESIVA 4: HOMBROS, PECHO Y ESPALDA (4ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva de hombros, pecho y espalda. Durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Concentro mi atención en los músculos de las semanas anteriores, es decir, brazos, cabeza y cuello. Los relajo».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mis **hombros**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a inspirar profundamente al mismo tiempo que llevo mis hombros hacia atrás. ¡Ahora! De esta manera mis hombros se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mis hombros volviéndolos a su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mis hombros. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener los hombros tensos y tenerlos relajados. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a inspirar profundamente al mismo tiempo que arqueo mi **espalda** hacia atrás. ¡Ahora! De esta manera la espalda se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi espalda volviéndola a su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi espalda. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia

entre tener la espalda tensa y tenerla relajada. Continúo soltando esos músculos y dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a inspirar profundamente al mismo tiempo que tenso los músculos de mi **pecho**.

¡Ahora!

De esta manera mi pecho se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi pecho volviéndolo a su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi pecho. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener los músculos del pecho tensos y tenerlos relajados. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 6 – RELAJACIÓN PROGRESIVA 5: ESTÓMAGO (5ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ejercicio del estómago: 5ª semana

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva del estómago. Durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Concentro mi atención en los músculos de las semanas anteriores, es decir, brazos, cabeza, cuello y pecho. Los relajo».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **estómago**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a meter mi estómago hacia adentro. ¡Ahora!

De esta manera mi estómago se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi estómago de manera que vuelva a su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi estómago. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener el estómago tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a echar mi estómago hacia afuera. ¡Ahora!

De esta manera mi estómago se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi estómago de manera que vuelva a su posición normal, y lo haré de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi estómago. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia

entre tener el estómago tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abrirá los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 7 – RELAJACIÓN PROGRESIVA 6: PIERNAS (6ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva de las piernas. Durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Concentro mi atención en los músculos de las semanas anteriores, es decir, brazos, cabeza, cuello, pecho y estómago. Los relajo».

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **pierna y muslo derecho**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a intentar subir con fuerza la pierna derecha sin despegarla del suelo. ¡Ahora! De esta manera mi muslo derecho se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi muslo derecho de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi muslo derecho. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi muslo tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a tensar mi **pantorrilla derecha**. Voy a doblar mi pie derecho hacia atrás tirando con los dedos, sin despegar el talón del suelo. ¡Ahora!

De esta manera mi pantorrilla derecha se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(*Después de unos 15 segundos*):

«Ahora voy a relajar mi pantorrilla derecha de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi pantorrilla derecha. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi pantorrilla tensa y tenerla relajada. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a tensar mi **pie derecho**. Voy a estirar mi pie derecho y doblar los dedos hacia adentro. ¡Ahora!

De esta manera mi pie y dedos derechos se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi pie derecho de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi pie derecho. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi pie derecho tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

«Estoy cómodo y relajado. Ahora voy a concentrar mi atención en mi **pierna y muslo izquierdo**. Si hay tensiones las relajo.

Ahora voy a intentar subir con fuerza la pierna izquierda sin despegarla del suelo. ¡Ahora!

De esta manera mi muslo izquierdo se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi muslo izquierdo de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi muslo izquierdo. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi muslo tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a tensar mi **pantorrilla izquierda**. Voy a doblar mi pie izquierdo hacia atrás tirando con los dedos, sin despegar el talón del suelo. ¡Ahora!

De esta manera mi pantorrilla izquierda se tensará. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi pantorrilla izquierda de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi pantorrilla izquierda. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi pantorrilla tensa y tenerla relajada. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

Ahora voy a tensar mi **pie izquierdo**. Voy a estirar mi pie izquierdo y doblar los dedos hacia adentro. ¡Ahora!

De esta manera mi pie y dedos izquierdos se tensarán. Me fijo en las sensaciones de tensión que experimento, en el malestar, en las incomodidades que me provocan este estado de tensión. Me concentro en estos sentimientos de tensión y de malestar que experimento».

(Después de unos 15 segundos):

«Ahora voy a relajar mi pie izquierdo de golpe, no progresivamente. ¡Ya!

Noto cómo la tensión y la incomodidad han desaparecido de mi pie izquierdo. Me fijo en las sensaciones de relajación, de placer, de tranquilidad que tengo ahora. Me fijo en la diferencia entre tener mi pie izquierdo tenso y tenerlo relajado. Continúo soltando esos músculos dejando que se queden cada vez más sueltos y más relajados».

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abrirá los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.
FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 8 – RELAJACIÓN PROGRESIVA 7: SOLO RELAJACIÓN DE PARTES MUSCULARES (7ª SEMANA)

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el entrenamiento en relajación progresiva de solo relajación muscular: durante una semana todos los días, una vez por la mañana y otra vez por la tarde, realizará este ejercicio. Es conveniente hacerlo sentado en una silla.

«Estoy cómodo y relajado. Concentro mi atención en mi **brazo derecho**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mi brazo derecho. Mi brazo está tranquilo, relajado, en calma. Ahora concentro mi atención en mi **brazo izquierdo**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mi brazo izquierdo. Mi brazo está tranquilo, relajado, en calma.

Ahora voy a centrar mi atención en mi **cabeza**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mi cabeza. Mi cabeza está tranquila, relajada, en calma.

Ahora voy a centrar mi atención en mi **cuello**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mi cuello. Mi cuello está tranquilo, relajado, en calma.

Ahora voy a centrar mi atención en mis **hombros, pecho y espalda**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mis hombros, pecho y espalda. Mis hombros, pecho y espalda están tranquilos, relajados, en calma.

Ahora voy a centrar mi atención en mi **estómago**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mi estómago. Mi estómago está tranquilo, relajado, en calma.

Ahora voy a centrar mi atención en mis **piernas**. Si hay tensiones las relajo. Insisto en relajar más y más mis piernas. Mis piernas están tranquilas, relajadas, en calma.

Todas mis partes musculares están tranquilas, relajadas, sueltas, en calma. Voy a disfrutar unos instantes de estas sensaciones de paz y tranquilidad.

(Después de unos 3 minutos).

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 9 – RELAJACIÓN AUTÓGENA CON SENSACIONES DE PESADEZ

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el ejercicio de relajación autógena con sensaciones de pesadez. Durante una semana realice este ejercicio todos los días. Este ejercicio es conveniente hacerlo sentado en una silla.

Muy bien. Ahora se va a imaginar una playa que conozca y que le resulte muy agradable su recuerdo. Tómese unos instantes para intentar recordar y proyectarse mentalmente a esa playa. Imagínese ahora que está tumbado en la arena, una arena fina y blanca. Decide tocarla para percibir su textura. Es fina y está cálida, su tacto es agradable. La toca con sus manos y con sus pies, juega con ella y le produce placer ese tacto con la arena fina.

Sigue tumbado y oye el chasquido de las olas en la playa. Le trae recuerdos agradables, placenteros, quizás cuando era niño y jugaba al borde de las olas.

Le viene el olor del mar, ese olor tan característico, tan agradable que le va a reconfortar y le va a calmar aún más.

Nota cómo la relajación empieza a ser profunda y lejos de tener miedo se deja llevar por las sensaciones que ésta le producen.

Sigue en la playa, tumbado y percibe cómo el sol se proyecta en su cara. Se está calentando agradablemente su rostro, percibiendo ese calor agradable, y sus sensaciones de relajación y calma aumentan todavía más.

Déjese llevar por las sensaciones de tranquilidad, de calma que vaya experimentando. No se esfuerce por controlar nada.

Ahora vamos a dirigir nuestra atención a nuestro brazo derecho.

Siento que mi brazo derecho pesa mucho, lo siento pesado, muy pesado.

Mi brazo derecho sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro brazo izquierdo.

Siento que mi brazo izquierdo pesa mucho, le siento pesado, muy pesado.

Mi brazo izquierdo sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Sigue en la playa tranquilo y en calma, en paz.

Siento que mis brazos están pesados, muy pesados. Me siento tranquilo, en calma, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra espalda.

Siento que mi espalda pesa mucho, la siento pesada, muy pesada.
Mi espalda sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.
Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro pecho.
Siento que mi pecho pesa mucho, lo siento pesado, muy pesado.
Mi pecho sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.
Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro abdomen.
Siento que mi abdomen pesa mucho, lo siento pesado, muy pesado.
Mi abdomen sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.
Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra pierna derecha.
Siento que mi pierna derecha pesa mucho, la siento pesada, muy pesada.
Mi pierna derecha sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.
Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra pierna izquierda.
Siento que mi pierna izquierda pesa mucho, la siento pesada, muy pesada.
Mi pierna izquierda sigue pesando mucho. Estoy en calma, tranquilo, en paz.
Siento que nuestra cabeza está muy fresca y despejada. Fresca y despejada. Me encuentro muy bien, tranquilo y en paz.
Me siento muy bien, tranquilo y relajado.
Siento que mis brazos están pesados y calientes.
Mis piernas están pesadas y calientes.
Mi espalda está relajada, tranquila, muy tranquila y relajada.
Mi corazón late a un ritmo relajado, agradable, calmado.
Mi pecho y abdomen están sueltos y relajados, en calma, en paz.
Mi frente está fresca, muy fresca y despejada como si, estando en la playa, viniera aire fresco del mar y nos despejara la frente y nuestra mente.
La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.
FIN DEL EJERCICIO

GRABACION 10 – RELAJACIÓN AUTÓGENA CON SENSACIONES DE CALOR

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el ejercicio de relajación autógena con sensaciones de calor. Durante una semana realice este ejercicio todos los días. Este ejercicio es conveniente hacerlo sentado en una silla.

Muy bien. Ahora se va a imaginar una playa que conozca y que le resulte muy agradable su recuerdo. Tómese unos instantes para intentar recordar y proyectarse mentalmente a esa playa. Imagínese ahora que está tumbado en la arena, una arena fina y blanca. Decide tocarla para percibir su textura. Es fina y está cálida, su tacto es agradable. La toca con sus manos y con sus pies, juega con ella y le produce placer este tacto con la arena fina.

Siga tranquilo y relajado disfrutando de este día de playa que ha decidido tomar.

Sigue tumbado y oye el chasquido de las olas en la playa, un sonido profundo, agradable e inspirador. Le trae recuerdos agradables, placenteros, quizás cuando era niño y jugaba al borde de las olas.

Le viene el olor del mar, ese olor tan característico, tan agradable que le va a reconfortar y le va a calmar aún más.

Nota cómo la relajación empieza a ser profunda y, lejos de tener miedo, se deja llevar por las sensaciones que ésta le producen.

Sigue en la playa, tumbado y percibe cómo el sol se proyecta en su cara. Le está calentando agradablemente su rostro. Percibiendo ese calor agradable sus sensaciones de relajación y calma aumentan todavía más.

Déjese llevar por las sensaciones de tranquilidad, de calma, que vaya experimentando. No se esfuerce por controlar nada, simplemente sea pasivo y déjese llevar.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro brazo derecho.

Siento que mi brazo derecho está caliente, le siento muy caliente, muy pesado.

Mi brazo derecho sigue estando muy caliente y pesado. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro brazo izquierdo.

Siento que mi brazo izquierdo está caliente y pesa mucho, le siento caliente y pesado, muy pesado.

Mi brazo izquierdo sigue estando caliente. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Sigo en la playa tranquilo, en calma, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra espalda.

Siento que mi espalda está caliente, muy caliente. Está tranquila y en calma.

Mi espalda sigue estando caliente. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestro pecho.

Siento que mi pecho está tranquilo, mi respiración es tranquila y relajada.

Mi pecho sigue estando muy tranquilo. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra abdomen.

Siento que mi abdomen está relajado, tranquilo, en paz.

Mi abdomen sigue estando tranquilo. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra pierna derecha.

Siento que mi pierna derecha está caliente y pesa mucho, la siento pesada y caliente, muy caliente.

Mi pierna derecha sigue estando muy caliente y pesada. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Vamos a dirigir nuestra atención a nuestra pierna izquierda.

Siento que mi pierna izquierda está caliente y pesada, la siento caliente y pesada, muy caliente y pesada.

Mi pierna izquierda sigue estando caliente y pesada. Estoy en calma, tranquilo, en paz.

Me siento muy bien, tranquilo y relajado.

Siento que mis brazos están calientes.

Mis piernas están calientes.

Mi espalda está relajada, tranquila, muy relajada y tranquila.

Mi respiración es tranquila, serena, calmada.

Mi corazón late a un ritmo relajado, agradable, calmado.

Mi pecho y abdomen están sueltos y relajados, en calma, en paz.

Mi frente está fresca, muy fresca y despejada como si, estando en la playa, viniera aire fresco del mar y nos despejara la frente y nuestra mente.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y

TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas.

Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 11 – RELAJACIÓN APLICADA: TENSION Y RELAJACIÓN DE TODOS LOS MÚSCULOS DE NUESTRO CUERPO: BRAZOS, CABEZA, CUELLO, HOMBROS, PECHO, ABDOMEN Y PIERNAS

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el ejercicio de tensión-relajación de los músculos de los brazos, cabeza, cuello, hombros, pecho, abdomen y piernas. Durante una semana realice este ejercicio todos los días. Este ejercicio es conveniente hacerlo sentado en una silla.

Muy bien. Ahora voy a cerrar fuerte mi puño derecho, y me fijo en las sensaciones de tensión que estoy experimentando en mi puño y antebrazo. Continúo 15 segundos y después relajo de golpe, no progresivamente. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi bíceps derecho. Tenso mi bíceps flexionándolo y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi bíceps. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Muy bien. Ahora voy a cerrar fuerte mi puño izquierdo, y me fijo en las sensaciones de tensión que estoy experimentando en mi puño y antebrazo. Continúo 15 segundos y después relajo de golpe, no progresivamente. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi bíceps izquierdo. Tenso mi bíceps flexionándolo y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi bíceps. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi cuero cabelludo. Tenso mi cuero cabelludo levantando mis cejas. Continúo durante 15 segundos y después relajo de golpe. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación y de bienestar que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi cuello. Tenso mi cuello flexionándolo al lado derecho y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi cuello. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Luego tenso mi cuello flexionándolo hacia el lado izquierdo y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi cuello. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Tenso mi cuello flexionándolo hacia arriba y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi cuello. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Tenso mi cuello flexionándolo hacia abajo y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mi cuello. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mis hombros. Tenso mis hombros flexionándolos hacia atrás y me fijo en las tensiones que experimento. Pasados 15 segundos relajo de golpe mis hombros. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación, de bienestar, que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi pecho. Tenso mi pecho inspirando profundamente y manteniendo la respiración. Continúo durante 15 segundos y después relajo de golpe. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación y de bienestar que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mi abdomen. Tenso mi abdomen manteniéndolo hacia adentro y conteniendo la respiración. Continúo durante 15 segundos y después relajo de golpe. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación y de bienestar que estoy experimentando.

Ahora centro mi atención en mis piernas. Tenso mis piernas intentando levantarlas del suelo pero sin despegarlas del suelo. Continúo durante 15 segundos y después relajo de golpe. Ahora me fijo en las sensaciones de relajación y de bienestar que estoy experimentando.

Me siento muy bien, tranquilo y relajado.

Siento que mis brazos están distendidos, relajados, sueltos, calmados, muy calmados.

Mis piernas están distendidas, relajadas, sueltas, calmadas, muy calmadas.

Mi espalda está relajada, tranquila, muy tranquila y muy relajada.

Mi respiración es tranquila, serena, calmada.

Mi frente está fresca, muy fresca y despejada, tranquila, en paz.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 12 – APRENDER SOLO A RELAJAR

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora vamos a realizar el ejercicio de solo relajar. Durante una semana realice este ejercicio todos los días. Este ejercicio puede hacerlo tumbado o sentado.

Ahora se va a imaginar una pluma blanca, muy suave. Esta pluma la va a ir pasando en su imaginación por todas las partes de su cuerpo e irá relajando toda su musculatura.

Primero esta pluma blanca, suave como el terciopelo, pasará por nuestro cuero cabelludo y lo relajará profundamente. Luego la pluma pasará por nuestra frente y la relajará. Ahora pasará por nuestras cejas y las relajará; por nuestra nariz y la relajará; por todos los músculos de la cara y los relajará; por nuestra boca y la relajará. Tenemos toda nuestra cabeza muy relajada, muy calmada, muy tranquila, en paz.

Ahora nuestra pluma blanca y suave se deslizará lentamente sobre nuestro cuello e irá relajando toda la musculatura, dejando sensaciones de bienestar y calma. Todo nuestro cuello está relajado, calmado, tranquilo y en paz.

Ahora la pluma blanca pasará por nuestro brazo derecho. Primero pasará por nuestro hombro derecho y lo relajará. Lentamente irá desplazándose por todo nuestro brazo y lo relajará. Primero por el bíceps y lo relaja. Luego por el antebrazo y lo relaja, luego por nuestra mano y cada uno de nuestros dedos relajando así todo el brazo derecho. Todo nuestro brazo derecho está calmado, tranquilo, relajado y en paz.

Ahora la pluma pasará por nuestro brazo izquierdo. Primero pasará por nuestro hombro izquierdo y lo relajará. Lentamente irá desplazándose por todo nuestro brazo y lo relajará. Primero por el bíceps y lo relaja. Luego por el antebrazo y lo relaja, luego por nuestra mano y cada uno de nuestros dedos relajando así todo el brazo izquierdo. Todo nuestro brazo izquierdo está calmado, tranquilo, relajado y en paz.

Ahora la pluma blanca y suave pasará por nuestro pecho y lo irá relajando lentamente, dejando sensaciones de calma y bienestar.

Luego pasará por nuestro abdomen y lo relajará.

Nuestro cuerpo está calmado, relajado, tranquilo y en paz.

Ahora la pluma blanca y suave pasará por nuestra pierna derecha, relajándola. Primero pasará por nuestro muslo y lo relaja. Luego por nuestra rodilla y la relaja. La pluma blanca se desliza ahora

por nuestra pantorrilla y la relaja. Ahora pasa por nuestro pie y cada uno de los dedos de nuestros pies y los relaja. Tenemos toda la pierna calmada, relajada, tranquila y en paz.

Ahora la pluma blanca y suave pasará por nuestra pierna izquierda, relajándola. Primero pasará por nuestro muslo y lo relaja. Luego por nuestra rodilla y la relaja. La pluma blanca se desliza ahora por nuestra pantorrilla y la relaja. Ahora pasa por nuestro pie y cada uno de los dedos de nuestros pies y los relaja. Tenemos toda la pierna relajada, está calmada, relajada, tranquila y en paz.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 13 – ASOCIAR LA PALABRA “RELAX”

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

En casa practique este ejercicio diariamente 2 veces, con un breve descanso entre cada sesión, de 10 repeticiones cada una. De esta manera, conseguirá asociar la palabra “Relax” a la calma y la tranquilidad, de manera que ante cualquier suceso estresante pensará en esta palabra y se calmará inmediatamente.

Ahora va a respirar de manera natural, pero cada vez que inspire diga mentalmente la palabra “Inspirar” y durante la espiración diga mentalmente la palabra “Relax”.

Este ejercicio lo vamos a realizar 10 veces.

- 1) Inspire de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “RELAX”.
- 2) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 3) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 4) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 5) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 6) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 7) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 8) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 9) Vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente “Relax”.
- 10) Finalmente vuelva a inspirar de manera natural y espire al mismo tiempo que dice mentalmente Relax.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abriré los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 14 – APRENDER A TENSAR MENOS A LA HORA DE REALIZAR UNA TAREA

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Vamos a intentar controlar las tensiones de nuestro cuerpo realizando movimientos de partes específicas, pero vigilando que el resto no estén tensas. Así iremos desarrollando un control sobre nuestros músculos, de manera que tensemos los necesarios y mantengamos relajados los que no intervienen en las acciones que realizamos.

Primero vamos a abrir los ojos y mirar a nuestro alrededor, pero sin tensar demasiado los ojos.

Luego miraremos a nuestro alrededor pero sin tensar demasiado nuestro cuello y siempre vigilando que el resto de nuestro cuerpo esté relajado.

Ahora levantaremos el brazo derecho ejerciendo la mínima tensión posible.

Ahora levantaremos el brazo izquierdo ejerciendo de nuevo la mínima tensión posible. Siempre vigilando que el resto de nuestro cuerpo esté relajado.

Ahora levantaremos nuestra pierna derecha ejerciendo la mínima tensión posible y vigilando que el resto de nuestro cuerpo esté relajado.

Ahora levantaremos nuestra pierna izquierda ejerciendo la mínima tensión posible y vigilando que el resto de nuestro cuerpo esté relajado.

Estos ejercicios es conveniente que los realice en su casa o en el trabajo regularmente. Puede ser de ayuda que elija semanalmente una actividad cotidiana, por ejemplo conducir, y se fije en las tensiones de sus manos.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abrirá los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas. Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 15 – RELAJACIÓN EN LA IMAGINACIÓN

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Este ejercicio puede hacerlo tumbado o sentado.

Muy bien. Ahora se va a imaginar una playa que conozca y que le resulte muy agradable su recuerdo. Tómese unos instantes para recordar y proyectarse mentalmente a esa playa.

Imáginese ahora que está tumbado en la arena, una arena fina y blanca. Decide tocarla para percibir su textura. Es fina y está cálida, su tacto es agradable. La toca con sus manos y con sus pies, juega en ella y le produce placer este tacto. Está caliente y es muy suave. A medida que la toca le va a producir sensaciones agradables de bienestar, de tranquilidad, de calma, de paz. Siga tranquilo, relajado, disfrutando de este día de playa que ha decidido tomar y que tanto está disfrutando.

Sigue tumbado y oye el chasquido de las olas en la playa, un sonido profundo, agradable e inspirador. Le trae recuerdos agradables, placenteros, quizás cuando era pequeño y jugaba al borde de las olas. Este sonido es agradable, le produce sensaciones de bienestar, de tranquilidad, de calma, de paz.

Cada vez se encuentra más calmado, más tranquilo.

Le viene el olor del mar, ese olor tan característico, tan agradable que le va a reconfortar y le va a calmar aún más. Este olor a mar le produce sensaciones de bienestar, de tranquilidad, de calma, de paz.

Nota cómo la relajación empieza a ser muy profunda y lejos de tener miedo se deja llevar por las sensaciones que ésta le producen.

Sigue en la playa, tumbado y percibe cómo el sol se proyecta en su cara. Le está calentando agradablemente el rostro. Percibiendo ese calor agradable sus sensaciones de relajación y de calma aumentan todavía más. Esta calidez en su cara le produce sensaciones de bienestar, de tranquilidad, de calma, de paz.

El grado de relajación es casi total.

Ahora voy a contar hasta 10. A medida que vaya contando se relajará aún más.

1, 2. Se relaja más y más.

3, 4. La relajación es muy profunda, está muy calmado y muy tranquilo.

5, 6. Déjese llevar por las sensaciones tan profundas de relajación que está experimentando.

7, 8. La relajación es muy, muy, muy profunda.

9, 10. La relajación es total.

Ahora va a disfrutar unos minutos del grado tan apacible de relajación que ha conseguido.

(Durante 5 minutos).

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abrirá los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y

TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas.

Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

GRABACIÓN 16 - AUTOHIPNOSIS

Hola, mi nombre es José Antonio Arranz. Soy psicólogo clínico y experto en psicopatología y salud. Le voy a ayudar a realizar el siguiente ejercicio de relajación.

Ahora va a prepararse adecuadamente:

- Primero, elija un lugar cómodo y tranquilo para realizar el ejercicio.
- Procure que la luz no sea muy fuerte.
- Cierre su móvil y avise a las personas de su entorno que no le molesten durante el tiempo que durará el ejercicio.

Ahora está en condiciones óptimas para comenzar a realizar el ejercicio.

Primero cierre los ojos y comience a respirar profundamente, reteniendo el aire durante 3 segundos y posteriormente expulsarlo lentamente. Vamos a repetir esta secuencia 3 veces.

Comenzamos:

Primero inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Ahora repetimos: Inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

Finalmente inspire profundamente, retenga el aire 3 segundos: 1, 2, 3, y expúlselo lentamente (*durante 15 segundos*).

A continuación vamos a mover ligeramente los dedos de los pies de ambas piernas. Intente sentir sus pies y relájeles poco a poco, progresivamente, hasta que estén muy relajados, muy sueltos, flojos, muy flojos.

Estas sensaciones de relajación le suben por toda la planta del pie. Su pie está suelto, relajado, calmado, muy, muy relajado. Esta sensación le sube por sus pantorrillas hasta las rodillas, soltando las tensiones que pudieran existir en estas zonas. Las relaja profundamente, las afloja, y están calmadas, muy, muy relajadas. Su pierna está suelta, relajada y muy, muy calmada. Estas sensaciones de relajación y de calma suben a sus muslos y a la cadera. Le invade el bienestar, la tranquilidad, la calma. Se encuentra verdaderamente bien, suelto, sin tensiones, muy, muy tranquilo, muy, muy calmado. Sus muslos y cadera están muy, muy relajados, muy, muy, calmados.

Estas sensaciones de relajación suben por su abdomen y pecho. Todo su cuerpo está tranquilo, relajado, calmado. Su abdomen y pecho están muy, muy relajados, muy calmados, tranquilos, en paz.

Ahora estas sensaciones de relajación invaden agradablemente sus brazos, primero por los hombros, luego por los bíceps, antebrazos y finalmente la mano y los dedos de la mano. Sus brazos están completamente sueltos, relajados, calmados, sin tensiones. Muy, muy relajados, muy, muy calmados.

Ahora estas sensaciones de relajación invaden su cuello. Todo su cuello está tranquilo, relajado, calmado. Su cuello está muy, muy relajado, muy, muy suelto, muy calmado.

Estas sensaciones de relajación y de calma van a invadir toda su cabeza. Su cabeza está relajada, tranquila, muy tranquila. Toda su cabeza está suelta, relajada, calmada y sin tensiones de ningún tipo. Muy, muy relajada, muy, muy tranquila.

Ahora todo su cuerpo está muy suelto, relajado y sin ningún tipo de tensiones. Está sintiendo que su ritmo cardíaco ha descendido. Es un ritmo tranquilo, sereno y siente estas sensaciones agradables en todo su cuerpo.

Ningún evento perturbará su bienestar, ningún dolor, ningún estresor. Todo su cuerpo permanecerá suelto, relajado y sin tensión.

Se encuentra experimentando una agradable sensación de bienestar, de calma, sin ningún tipo de tensión. Se encuentra muy, muy bien, extraordinariamente bien, muy bien.

Ahora voy a contar hasta 10. A medida que vaya contando se relajará aún más.

1, 2. Se relaja más y más.

3, 4. La relajación es muy profunda, está muy calmado y muy tranquilo.

5, 6. Déjese llevar por las sensaciones tan profundas de relajación que está experimentando.

7, 8. La relajación es muy, muy, muy profunda.

9, 10. La relajación es total.

Ahora va a disfrutar unos minutos del grado tan apacible de relajación que ha conseguido.

La sesión ha finalizado. Siga relajado y tranquilo. Para continuar con su vida cotidiana voy a contar del 1 al 3 y abrirá los ojos. UNO: está muy relajado, calmado. DOS: está tranquilo y relajado. Y

TRES: abra los ojos. Muévase despacio e incorpórese a sus actividades progresivamente, sin prisas.

Recuerde que el éxito de esta técnica dependerá del grado de práctica que realice.

FIN DEL EJERCICIO

VISUALIZACIONES:
GRABACIÓN 17 - INTRODUCCIÓN A LAS VISUALIZACIONES

Bienvenido a la sección de visualizaciones. Mi nombre es Laura Ruano Calvo y soy psicóloga. Le haré de guía en los próximos audios.

Trataré de estimular sus cinco sentidos para la creación consciente y voluntaria de imágenes mentales.

Se ha demostrado una mejora significativa en la percepción subjetiva del dolor con la utilización de dichas imágenes.

La visualización no es en absoluto una técnica nueva. En realidad ya se venía utilizando en la Edad Media con fines curativos. Después, junto a la hipnosis, se utilizó como anestesia en procesos preoperatorios. En la actualidad, multitud de hospitales la reconocen ya como una técnica útil para la reducción del dolor crónico y agudo. Se trata de una técnica coadyuvante: nunca sustituye a la medicina tradicional.

A continuación le daré una serie de reglas que mejorarán la calidad de sus visualizaciones. Elija un lugar cómodo donde no le molesten por 15 o 20 minutos.

Aléjese por ese tiempo de las tecnologías o ruidos.

Colóquese preferiblemente en la posición tumbada. Si siente algún dolor en dicha posición puede utilizar un cojín en la zona lumbar si se coloca boca arriba, o bien entre las rodillas si lo hace lateralmente.

Utilice ropa cómoda y holgada, mejor no ajustada.

La visualización es un proceso creativo e intuitivo. No juzgue sus imágenes mentales, déjelas llegar.

Encontrará 5 audios de visualización. Le animo a utilizar todos ellos. No obstante, si elije solo algunos se recomienda:

Elegir el primero: «Limpiando el dolor» o el quinto: «Anestesia de guante» (*Refugio en la montaña*).

Si opta por el segundo: «Un lugar seguro», el tercero: «Entendiendo mi dolor» o el cuarto:

«Modifico mi dolor», se recomienda realizarlos consecutivamente, es decir, respete el orden en que se hallan. No importa si se realiza en distintos días, pero tienen más sentido si se realizan los tres en este orden.

Dicho lo anterior, le animo a que se sumerja en este mundo apasionante de las visualizaciones, dejando volar su creatividad y aliviando su dolor...

GRABACIÓN 18 - LIMPIANDO EL DOLOR

Bienvenido a tu sesión de visualización "Limpiando el dolor".

En los próximos instantes vas a regalarte unos minutos de paz y serenidad. Vas a alejarte del bullicioso ruido de lo cotidiano.

Túmbate en un lugar confortable y ponte cómodo.

Cierra los ojos. Y vigila cómo los párpados caen suavemente. Los párpados pesan más y más. Cada vez más. Pesan como el plomo. Un poco más. Un poco más. Todavía más.

Contacta con tu respiración. Familiarízate con su ritmo. Poco a poco, va siendo más honda y profunda. No importa si inicialmente no lo consigo. Poco a poco, irá siendo más sosegada.

Cuerpo y mente se van sincronizando. Contacto con mi yo interior. Y me alejo cada vez más del sitio físico donde estoy.

Concéntrate en el momento presente. Es el único del que dispones. Concéntrate en el aquí y el ahora. Y quédate en él.

Distancia las preocupaciones y pensamientos negativos. Mantén alejadas las rumiaciones ahora. No importa si están ahí. Es natural, pero cada vez se alejan más y más. Van quedándose en un segundo plano. Oigo sus voces cada vez más y más bajitas. Casi imperceptibles.

Me fijo en el ritmo de mi respiración. Cuando inspiro, una luz blanca entra por las vías respiratorias y baja hacia el abdomen. Retengo el aire por unos instantes y exhalo largamente. Inhalo una luz blanca, que va impregnando todo mi cuerpo de paz y armonía. Va limpiando cada célula de mi organismo. Va rejuveneciéndolo.

Esa luz blanca va a comenzar un recorrido por cada parte de mi cuerpo.

Cuando inspiro, la luz blanca juguetea con mi brazo derecho. Me doy cuenta que oxigena todos los músculos, produce un ligero hormigueo que recorre el hombro, el codo y toda mi muñeca. Suelta los músculos y funde cualquier tipo de dolor o malestar. Fíjate cómo el brazo derecho cae ya con todo su peso sobre la superficie en la que te hallas. Compara sus sensaciones con el resto del cuerpo.

La luz blanca va ahora hacia mi brazo izquierdo. Un hormigueo recorre ya el hombro, el codo, gira por la muñeca y sale por cada uno de los dedos.

Un ligero calor impregna ya ambos brazos. Es un calor agradable, como la luz del sol. Jugueteo con el hormigueo que me proporciona.

Mi respiración continúa al ritmo de las olas del mar, que van y vienen.

La luz blanca sube hasta mi cabeza. Distiende los músculos de la cara. Alisa mi frente. Deja un frescor de menta. Cuando exhalo, cualquier resto de preocupación o malestar sale de la cabeza. Los músculos de la cara se funden. Cae la mandíbula con todo su peso. ¡Es tan agradable! Me recreo en estas sensaciones. La mandíbula cae con todo su peso y un hormigueo recorre los lóbulos de las orejas.

La luz blanca llega a mi cuello. Como si de las manijas de una guitarra se tratara, va soltando cada uno de los tendones. Esa luz poderosa expulsa cualquier tipo de contractura o malestar del cuello. Siento un calor agradable en él.

Siento que mi cuerpo rejuvenece y que la luz blanca baja a mi torso. Noto cómo su hormigueo se traslada a toda mi columna vertebral. Vértebra por vértebra va soltando los tendones y músculos. Va oxigenándolos y limpiándolos. Me recreo en esta sensación de vitalidad, de flojedad. Cuando exhalo, expulso cualquier resto de cansancio.

Se sueltan las vísceras también. La luz blanca juguetea con ellas. Suelta cualquier nudo de tensión. ¡Es tan agradable!

Llevo mi atención a los glúteos. Los glúteos se sueltan y pesan profundamente. Se funde cualquier resto de incomodidad. La luz blanca transporta una sensación de oxigenamiento. Se traslada esta relajación a la pierna derecha. Desde la ingle hasta la rodilla y el tobillo. Arriba y abajo, sube el hormigueo, que sale por cada uno de los dedos de los pies. Igual va hacia la pierna izquierda. Nota cómo se van abriendo los tendones, cómo se oxigenan los músculos. Quedan diluidas las tensiones. Cae el gemelo izquierdo con todo su peso. Recupero una sensación de frescura en ambas piernas. Y juego con ese hormigueo en ambas, arriba y abajo. Puedes observar cómo todo tu cuerpo ha rejuvenecido. Se ha limpiado. Regocíjate de esta sensación. Te llevarás su huella al mundo más consciente. Te traerá su energía. Y su sensación de salud. Poco a poco, voy tomando consciencia del lugar físico donde estoy. Voy dando un paso más y más cercano al mundo real. Voy activándome a mi ritmo. Trato de mover dedos de las manos y de los pies. Trato de mover el cuello, y dar ligeros giros de cabeza. Voy abriendo los ojos poco a poco. Y con una sonrisa, traslado la sensación de salud al mundo físico y al momento presente. ¡Me siento tan bien!

GRABACIÓN 19 – UN LUGAR SEGURO

Túmbate en un lugar cómodo y cierra los ojos.

Contacta con tu respiración, ese ritmo agradable y repetitivo de la inspiración y la espiración.

Contacta contigo mismo y mantente en el momento presente.

Vamos apagando, como si fueran luces, cada parte del cuerpo.

Apagamos brazos. Desactivamos cabeza. Apagamos tronco. Y desactivamos piernas. Todo el cuerpo permanece ya suelto y distendido.

Recréate en esa paz y continúa respirando.

Vamos a adentrarnos en un mundo propio, ¡tan especial!

Vamos a iniciar un camino. Fíjate en los detalles, mira hacia tus pies. Imaginariamente, ves el camino que te llega a este lugar especial. Solo tú puedes verlo. ¿Cómo puedes acceder a él? Fíjate en los detalles. El tipo de suelo, si hay piedras o no. ¿Es fácil recorrerlo?

Continúa avanzando y dando un paso más hacia tu lugar especial.

Sigues avanzando tranquilo y sereno, disfrutas del camino hasta tu lugar especial.

Te acompaña el ritmo relajado de tu respiración.

Sientes cierta ilusión por llegar a tu lugar especial.

Nos vamos acercando a nuestro refugio, y estamos ya llegando a él.

Poco a poco, sentimos una placidez especial. Hemos llegado a un lugar íntimo, sin preocupaciones, hemos llegado a nuestro lugar especial.

¿Puedes echar un vistazo? ¿Qué ves?

En este lugar estás seguro, física y emocionalmente. Nada puede dañarte ni herirte aquí. No hay espacio para la irritabilidad. No sientes miedo ni estrés.

¿Qué puedes observar? Fíjate en los detalles. No importa si la imagen no es muy nítida.

¿Qué puedo oler a mi alrededor? ¿Qué puedo tocar? ¿Hay algún tipo de ser vivo?

Me siento tan feliz en mi refugio, tan tranquilo. Es mi espacio sagrado, solo mío.

Solo tú conoces cómo entrar a este espacio privado e impenetrable para el resto del mundo.

¿Encuentras algún objeto importante y tranquilizador dentro?

¿Cómo te sientes aquí?

Por unos instantes, te sientes aislado de preocupaciones y rumiaciones.

Permaneces en unas vacaciones mentales en este lugar, disfrútalas.

Mientras inspiras y espiras, te das cuenta de los colores que hay a tu alrededor. De los sonidos agradables que escuchas. ¿Qué puedes oír?

Te sientes en profunda armonía con tu refugio.

Puedes notar el aire de este lugar. ¿A qué sabe ese aire? Puedes percibir sus aromas. Cada vez con más intensidad. ¿A qué huele este lugar? ¿Cómo te hace sentir?

El tiempo en mi refugio se para, y disfruto tanto de esta calma.

Lo elijo como mi refugio personal. Donde nada ni nadie puede dañarme. Donde la seguridad es total.

Poco a poco, me voy poniendo de pie mentalmente. Echo un vistazo a mi alrededor. Quiero llevarme esta imagen mental a mi día a día.

Visualizo el camino de vuelta, el mismo que me trajo. Regreso por este camino y vuelvo a visualizar mis pies, andando el camino de regreso. Disfruto del camino. ¿Qué puedo oír? ¿Qué puedo oler?

Traigo tantas sensaciones agradables de mi sitio especial, que esbozo una sonrisa. Me siento feliz y tranquilo. Me siento protegido.

Poco a poco, llego al sitio físico donde estoy. Voy tomando contacto con la habitación real en la que me hallo. Con los objetos que hay a mi alrededor.
Voy moviendo brazos y piernas lentamente. Dando giros con las manos, y girando los pies.
Muñecas y tobillos van poco a poco activándose. Voy lentamente abriendo los ojos.
Respiro aliviado y tranquilo. Una huella de mi sitio especial queda en mí. Y recuerdo que es un lugar al que siempre puedo acudir cuando lo necesite.
¡Me inspira tanta tranquilidad recordar esto!

GRABACIÓN 20 – ENTENDIENDO MI DOLOR

Bienvenido a la sesión de visualización “Entendiendo mi dolor”.

En los próximos minutos vamos a dirigirnos de una forma distinta a nuestra fuente de malestar. De una forma más directa.

Busca tu lugar preferido para la relajación y tumbate allí.

Una vez tendido en esa superficie concéntrate en tu respiración. Honda y pausada. Lenta y repetitiva. Muy bien.

Como si de una cámara de cine se tratara, voy a tratar de acercarme todo lo posible a la fuente de dolor, al malestar que más me perturba.

Me pongo frente a él lo más cerca posible y trato de darle una imagen.

Puede ser algo incómodo, algo tenso, es natural.

Una vez allí, busco a mi parte más sabia, a mi guía interior. Le doy la forma que considere. Mi guía interior puede ser una forma o una persona. La observo y le pido que me ayude.

A través de mi yo sabio, o mi guía interior, me dirijo a la fuente de dolor, al malestar. Una vez frente a él, le dirijo unas preguntas: *¿Qué haces aquí? ¿Tienes alguna función?*

Mi guía interior trata de ayudarme a interactuar con él.

Las sensaciones incómodas que me produces, ¿tienen algún sentido?

Trata de escuchar. Puede que no sea del todo nítida la respuesta. Solo ponle tu oído. Muy bien.

Puedes preguntarle a través de tu guía interior: *¿Cuánto tiempo va a estar aquí? ¿Cuánto tiempo va a estar contigo?*

Puedes escucharle. Puedes preguntarle: *¿Tienes algún beneficio? ¿Produces algún beneficio inconsciente?*

Ayúdate de tu yo serio, de la parte sabia que hay en ti.

¿Produce algún tipo de beneficio en ti este dolor? ¿Quizá te evita hacer algo? ¿Quizá produce algún beneficio en tu alrededor? Escúchalo.

Con toda esta información, trato de recoger las respuestas, sin juzgarlas. Trato de llevarlas para organizarlas en mi mundo consciente. Puedo intentar interactuar con esas respuestas y hablarle a mi dolor.

Puedes tratar de hacerle cambiar algún parecer.

Poco a poco cerramos la comunicación con él. Prometemos escucharle sin que se apodere de nosotros.

Nos despedimos de él, y nos vamos alejando poco a poco de este foco.

Nos concentramos en el ritmo de nuestra respiración y vamos alejándonos del foco de dolor.

Recordamos la luz blanca que purificaba nuestro cuerpo y nuestra mente. Refresca todo nuestro organismo ahora.

Volvemos al mundo consciente, moviendo alguna parte de nuestro cuerpo. Mueve ligeramente los dedos de las manos o de los pies. Mueve ligeramente el cuello. Muy bien.

Poco a poco abrimos los ojos, y tomamos consciencia del sitio físico donde nos hallamos. Con un poco más de información de nuestro dolor.

GRABACIÓN 21 – MODIFICO EL DOLOR

Bienvenido a la sesión de visualización “Modifico el dolor”.

Acuéstate en la posición que te resulte más cómoda. Cierra los ojos y nota cómo los parpados caen suavemente.

Acompasa la relajación con el ritmo de tu respiración. Los músculos se distienden, y con los ojos cerrados llevo las pupilas a izquierda y derecha. Repito movimiento ocular de izquierda a derecha con los ojos cerrados.

Nota cómo ese movimiento te ayuda a relajarte.

Repito y profundizo en esa sensación placentera. Muevo pupilas izquierda y derecha, izquierda y derecha. Y termino intentando llevar las pupilas al interior de mi cuerpo. Intento llevar la mirada a mi interior. Muy bien.

Poco a poco, nos vamos a concentrar en el dolor.

Fíjate en su forma y su color. Fíjate en sus bordes. Cómo olería si pudieras olerlo. Cómo sonaría si fuera un ruido.

Una vez obtengo su imagen, me concentro en él.

Continúo respirando, pero con la imagen de mi dolor inspiro y aprieto los puños. Inspiro. Y aprieto los puños de forma incómoda.

Poco a poco voy soltando, soltando, soltando puños y la respiración. Cuando suelto la respiración, suelto el dolor.

Repito una y otra vez la misma operación: Con la imagen de mi dolor, inspiro apretando fuertemente los puños de forma incómoda. Expulso poco a poco el aire y puedo acompañar la espiración de un susurro o una respiración fuerte, incluso un grito o una voz.

Expulsa el dolor, libérate de él.

Me concentro en él y aprieto puños. Exhalo el aire y suelto los puños y suelto poco a poco el dolor. Muy bien.

Haz todo lo que quieras para expulsarlo progresivamente más y más. Muy bien.

Repite este ejercicio tantas veces como desees. Mira cómo poco a poco el dolor va haciéndose más y más débil.

Cuando noto cómo el dolor se va desvaneciendo poco a poco, me digo: *Puedo reducir mi dolor, puedo mitigarlo. Tengo algún control sobre mi dolor.*

Si no consigo reducirlo, al menos trato de cambiarlo de sitio, aunque sea por unos centímetros.

Concéntrate en tu cerebro. Visualízalo y fíjate cómo el cerebro va liberando unas gotitas claras.

Son endorfinas. Estas gotitas van bloqueando los mensajes de dolor.

Las endorfinas fluyen del cerebro al interior de la columna. Van hacia la médula espinal.

Estas gotitas cubren los nervios e interrumpen los mensajes de dolor.

Tu cerebro poco a poco deja de recibir los mensajes de dolor. Se están bloqueando.

Cada vez el dolor se hace más débil e intermitente, más lejano.

Ahora me concentro en la parte donde duele, en la zona más afectada. Me acerco a ella y veo los músculos que la rodean. Son músculos tensos, contraídos. Noto cómo esa zona está en actitud defensiva.

Noto poco a poco cómo va aumentando el flujo de sangre en esa zona. Se van eliminando los desechos tóxicos de esa zona. Aumenta la circulación.

Fíjate en las zonas inflamadas, aumentadas de tamaño. Mira cómo se van transformando y van disminuyendo, van volviendo a su tamaño original.

La circulación fluye. Muy bien.

Visualice sus tratamientos, los tratamientos que está realizando para el dolor. Imagínese haciendo correctamente todas las cosas que necesita para curarse, recibiendo los cuidados necesarios. Imagínese cuidando, haciendo frente al dolor. Dígase: *Mi salud es mi prioridad. Voy a cuidar de mí mismo. Puedo hacer frente al dolor.*

Es agradable saber que tiene cierto control sobre él.

La respiración ahora es más cómoda y pausada, mas relajante.

Recuérdate: *Soy responsable de hacer frente a mi dolor. Este dolor es parte de mi realidad. Lo acepto, pero no me maneja, no me controla. Yo manejo mi dolor, yo puedo controlarlo.*

Imagínate que tu dolor es algún residuo de una vieja batalla, una lucha que libraste, un sufrimiento que pasaste. Fantasea con esa batalla. Cuando lo recuerdes, en la vida más consciente, esbozarás una sonrisa, recordando que luchaste por librarla.

Me visualizo ahora en el futuro. Tengo mi dolor bajo control, o puede que ya esté completamente libre de él. Me imagino energético, libre.

El color del dolor ha cambiado, se ha vuelto más claro, más agradable. El interior de mi cuerpo ha recuperado un color rosado.

Huele de forma agradable, mi cuerpo y lo que hay a mi alrededor.

Escucho los sonidos agradables que me rodean, entusiastas.

Todo está envuelto de tanta vitalidad.

Me imagino en un futuro, poniendo medidas preventivas para no volver a recaer. Me siento más confiado y optimista. Soy yo quien controla la situación.

Con esta satisfacción vuelvo, poco a poco, a la habitación que me rodea. Hago ligeros movimientos con manos y pies. Abro los ojos. Y me recreo en estas sensaciones residuales que me ha dejado la visualización.

GRABACIÓN 22 – REFUGIO EN LA MONTAÑA

Bienvenido a la sesión de visualización “Refugio en la montaña”.

Túmbate y ponte cómodo. Nota cómo los músculos se distienden y aflojan.

Cierra los ojos. Nota cómo tu respiración va siendo más pausada.

Deja volar tu imaginación y visualiza un refugio en la montaña, cómodo y confortable.

Estás dentro frente a una chimenea, miras atentamente el fuego. Fuera es de noche, y en el exterior aúlla el viento. Miras las llamas con atención. Sientes el calor, en tu piel y en el interior de tu cuerpo.

Sientes un picor, casi irritación en los muslos. El calor en la parte delantera de tu cuerpo es intenso.

Puedes oír cómo la leña chisporrotea. Huele a humo. Escucha el crujido de los troncos.

Mira cómo las sombras tiritan en la pared. La única fuente de luz es la que proviene del fuego. El resto del refugio está oscuro.

Ahora te levantas. Decides salir fuera. Abrígate y ponte el gorro y los guantes. Ponte las botas, ve hacia la puerta.

Abres la puerta y notas el aire fresco y una bocanada de aire de montaña. Respiras profundamente. Notas el olor a los pinos y naturaleza. Haces una respiración profunda, que te hace mucho bien. Es aire puro de montaña.

Puedes ver que la noche es clara, y el cielo resplandece de estrellas. Puedes ver la luna plateada. En contraste con la nieve, todo toma un tizne azul.

Comienzas a caminar por un sendero. A los lados hay árboles, verdes y cargados de nieve. Huele a naturaleza.

Pasan diez minutos, veinte, treinta. Te paras. Te quitas el guante de la mano derecha y metes la mano dentro de la nieve. Aprietas el puño comprimiendo fuertemente la nieve. Notas que se hace una bola de hielo dentro de la palma.

Notas que la mano derecha se acorcha, parece de madera. Primero se adormece una parte pequeña, como un alfiler. Después es ya una zona como una moneda. Cada vez se adormece una parte más grande. Al final, noto adormecida toda la palma de la mano derecha. Siento la mano derecha adormecida, como anestesiada.

Ahora haz algo en el mundo físico, hazlo de verdad. Coloca la mano derecha en la mejilla derecha. Deja que el adormecimiento de la mano pase a la mejilla. Nota cómo el acorchamiento se transfiere a la mejilla, de la mano a la mejilla. Empiezas a sentir cómo la mejilla queda adormecida. Recuerdas la sensación de anestesia cuando vas al dentista. La mejilla queda acorchada.

Cuando la mejilla queda totalmente adormecida, retiro la mano físicamente de forma real, y la coloco al lado del cuerpo de nuevo. Muy bien.

Ahora es la mejilla la que permanece adormilada, como si fuera de madera.

Voy a repetir la misma operación. Físicamente, coloco la mano al lado de la mejilla. Invierto el proceso. Voy notando cómo la circulación vuelve a la mejilla, la circulación fluye, la mejilla se va despertando, y el acorchamiento pasa a la mano. La mano vuelve otra vez a sentirse como la madera, anestesiada. ¿Se ha transferido ya la sensación de anestesia? Cuando lo consigo, físicamente vuelvo a colocar la mano en mi costado. Muy bien.

Vuelvo a mi imagen. Coloco de nuevo el guante en mi mano derecha, me giro. Voy a emprender el camino de regreso. Tomo el sendero y sigo las pisadas en la nieve.

Pasan diez minutos, veinte, treinta. Vuelvo de camino al refugio. Abro la puerta de este y entro. Está caliente.

Vas hacia la chimenea y pones las manos delante del fuego. Te has quitado los guantes. Sientes cómo vuelve el calor a las manos.

Te tumbas junto al fuego, sobre una alfombra. Imagínate el color y la textura de esta. Vuelves a oler el humo y oyes el crujido de los troncos. Es un sonido agradable. El viento aúlla fuera.

Y ahora todas estas sensaciones van poco a poco dejándose ir. Notas cómo todas estas sensaciones flotan y se van alejando. Veo todo como un sueño, un sueño sobre una cabaña, en una noche de invierno.

Me alejo ya de esta imagen y tomo consciencia del lugar en que me hallo.

Poco a poco muevo manos y pies ligeramente y abro los ojos lentamente.

