

PRACTICAS DE RELAJACION

LECCION 6

Dirección de imágenes.

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. Detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes dejen de colocarlo en situación tensa. Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche. En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.