



ENTRENAMIENTO EN IMAGINACIÓN .

A algunas personas no les es fácil poner imágenes en su mente. Te dejo aquí unos ejercicios para entrenar tu imaginación con algunas imágenes sencillas:

Implicación de los 5 sentidos

Vista: intenta imaginar durante unos 20 segundos cada una de estas imágenes:

- Un árbol
- Una forma: círculo, triángulo, cuadrado.
- Un caracol.
- Un velero.
- Un botón.
- Una trenza de cabello.

Oído: Imagina

- El viento soplando por entre los árboles, a través de los juncos de un río, por entre las sábanas de un alambre para tender la ropa.
- El timbre de tu teléfono.
- Diferentes personas diciendo tu nombre.
- Cascos de caballo sobre distintas superficies: empedrado con guijarros, en arena dura, barro profundo.
- Escalas tocadas en un piano.
- Tráfico arrancando.
- Agua fluyendo a lo largo del lecho rocoso, las olas del mar, una cascada...

Olfato: Evocar lentamente uno por uno los siguientes olores:

- Tomillo, menta... al pisarlo con los pies.
- Humos de gasolina.
- Pan recién salido del horno.
- Aroma de Jacinto, azahar, jazmín...
- Cloro.
- Hierba recién cortada.
- Vainilla.

Gusto: Imagina el gusto de manzanas, higos, plátano, azúcar, chocolate, mayonesa, uvas, pasta de dientes

Tacto: Evoca las imágenes táctiles siguientes

- Dar un estrechón de manos.
- Permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca.
- Pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y de arpillera.
- Tocar levemente peletería.
- Sostener un guijarro suave.
- Enhebrar una aguja.

Temperatura: Imagine sensaciones de calor y de frío...

- Beber un líquido caliente.
- Tomar el sol.
- Estar en la nieve
- Pasar de una habitación cálida a otra Fría.
- Sostener un cubito de hielo.
- Sumergirse en un baño caliente.

Sentido kinestésico: este sentido es la percepción del movimiento y posición del cuerpo. Siéntase llevando a cabo una forma de actividad como:

- Nadar.
- Correr sobre hierba.
- Serrar madera.
- Lanzar una pelota.
- Ascender por una duna de arena.
- Colgar un abrigo en un gancho.

EJERCICIOS BÁSICOS DE VISUALIZACION

Son ejercicios muy sencillos donde ya se integran todos los sentidos creando una especie de "película mental".

Ejercicio de la Naranja

Póngase cómodo, siéntese en un lugar tranquilo en el que no lo puedan interrumpir. Por un momento, evádase de los problemas y concéntrese en usted mismo.

A continuación, piense en una naranja e intente percibirla con los cinco sentidos:

Vista: piense en la apariencia externa de la naranja. Vea su color, su forma, su tamaño, deténgase en mirar su piel. Fíjese en todos los detalles, también en el aspecto de la naranja por dentro, cómo es el interior de la cáscara y cómo es la naranja en sí.

Oído: piense en el ruido al quitar la cáscara de la naranja y luego en el que se produce al separar los gajos. Deténgase en el leve ruido que se produce al morderlos.

Olfato: traer a la memoria el aroma sutil que desprende la fruta antes de ser pelada, y después el olor más intenso cuando es pelada y partida. Trate de captar el aroma de su jugo.

Gusto: llévese un gajo a la boca, saboree su sabor, antes y después de ser mordido. También recuerde el sabor del zumo, ahora intente percibir el sabor de un caramelo de naranja ¿Nota la diferencia de sabores?

Tacto: palpe la cáscara y note la diferencia entre el interior y el exterior. Preste atención también al tacto de los gajos, a la delicada fina capa de piel. Sienta el contacto de los gajos entre los dedos y con los labios.

Visualización de un Paisaje

1. Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
2. Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el

verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

3. La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
4. Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
5. Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
6. Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
7. Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
8. Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
9. Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.
10. Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...
11. Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
12. Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
13. Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder tumbarte cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...