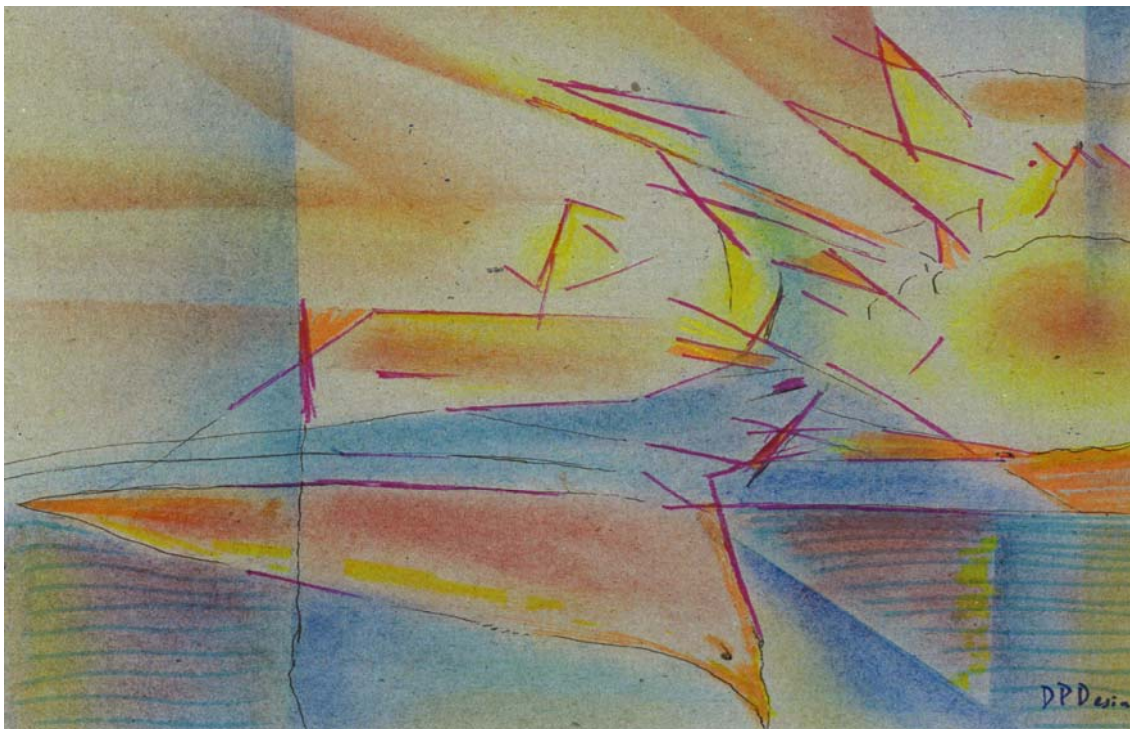




Revista RecreArte 12 > 6 - Creatividad potenciadora del desarrollo humano



David de Prado Díez 2010

EL PROCESO RELAJACIÓN CREATIVA AUTOGENERADA CON SENSACIÓN DE PESO Y VISUALIZACIÓN TRANSFORMATIVA.

Dr. David de Prado

1. PREPARACIÓN PARA LA RELAJACIÓN.

Podéis variar de postura cuando queráis. No conviene hacer mucho ruido por si acaso. Sí te sientes perdido o confundido a lo largo del proceso, no te preocupes. Tú puedes pensar lo que quieras cuando quieras puedes seguir mis instrucciones o no.

Te doy pistas o huellas clave, pero nunca impongo caminos. De cada uno tenemos nuestra mente libre, nuestra inteligencia exploradora. La imaginación y fantasía son absolutamente distintos: cada uno tiene sus ideas y sensaciones incontrolables.

Ahora estas **en contacto con tu mundo interior y exterior**. Por ejemplo escuchas mi voz que resuena de modo distinto en distintos momentos. Escuchas este sonido del ambiente. Te concentras en el ruido del espacio, una especie de sonido estereofónico hosco sordo...

Te sitúas en **un espacio sobreprotegido de gran bienestar y confianza** donde las ideas y las imágenes del pasado se han ido para dejar paso a otras, donde el sonido produce un vacío para poder ser llenado por ti mismo siguiendo tu imaginación, en tu fantasía y en tus sueños, guiados por lo que tu en este momento quieres o no quieres, por lo que pretendes o simplemente lo que de un modo natural se produce, según tu estado de ánimo, en el universo de tus ideas y de tus imágenes.

2. RELAJACIÓN PROFUNDO CON LA SENSACIÓN DE PESO: AUTO CONCENTRACIÓN FOCAL.

Nos vamos a introducir en un proceso de relajación profundo con la sensación de peso: auto concentración focal. Todas las sensaciones de tu cuerpo se focalizan en la sensación de peso.

Pesa mi lengua, pesa mi cabeza... Todo está profundamente sometido a la ley de la gravedad y esta sensación de peso te permite una visualización de líneas que te tiran y atraen hacia el centro de la tierra. Te sientes pesado por dentro y por fuera. Es como si desde lo alto de una montaña que tu cuerpo, mi cuerpo

penetrara apaciblemente hacia lo más profundo de las entrañas de la tierra: Estás bajo la fuerza de la gravitación universal

Como una montaña te sientes sólido, pesado y consistente y esta sensación te hace descender cada vez más a lo profundo de un lago azul, azul de inconciencia. Es como si fueras descendiendo desde lo más luminoso de tu conciencia a lo más oscuro azul, azul de tu inconsciente y a medida que oyes mis palabras pesadas y cansadas entras en un estado más profundo de relajación y sientes que todo tu cuerpo esta muy pesado, más pesado que el más pesado de los materiales que conoces: pesado, consistente, resistente. Y sientes una gran sensación de condensación, de unidad e integración de tu mente, del corazón, del cuerpo, de las ideas, de las emociones, de las sensaciones corporales.

Te sientes cada vez mas seguro, más seguro. A medida que descienes a lo más hondo del lago azul inconsciente, más pesado más seguro te sientes. Mediante la concentración de tu mente en la sensación de peso y de consistencia, descansas, descansas...mas y más, descansas tanto que no sientes ninguna fatiga...y la sensación de cansancio, relax, pasividad se traduce en descanso total...descanso...del cansancio... descanso más y más cuanto más cansado y más abajo y más profundo desciendo en la inactividad pasiva de mi contemplación.

Haces un recorrido desde tu cabeza a los pies por todos los órganos de tu cuerpo. En cada uno de ellos les aplicas la sensación de pesado, consistente y muy descansado. Significa que están trabajando a cámara lenta de un modo perfecto tu cerebro, tus ojos, tu lengua que podría hablar en este momento de un modo automático y sin pensar, está pesada... densa... consistente. Y así mismo están pesados la mandíbula y la cabeza y el cuello y la espalda: todo mi cuerpo está muy pesado, te repites a ti mismo, ti misma...Mientras estás descendiendo al azul... azul oscuro de tu inconsciente, inconsciente lleno de miles imágenes y sensaciones que irán emergiendo cuando tú quieras... tú quieras en el momento que tú quieras... seguro poseedor de tu propio destino, de tu propio mundo, de todo lo que has vivido y de todo lo que vivirás.

Apaciblemente sigues descendiendo en tu cuerpo concentrado en la sensación de peso, de densidad, de consistencia indestructible, de integración y de salud. **Están densos y pesados, llenos de salud y energía calma tus pulmones, la respiración, el latido de tu corazón, el estómago, el hígado, el bazo, los intestinos, los órganos genitales y urinarios muy pesados.** Todo el cuerpo denso, sólido y consistente Muy saludable y relajado.

Tus piernas, tus pies están sólidas, flexibles y pesadas... A medida que vas descendiendo al inconsciente más profundo te sientes más relajado, más descansado, más a gusto y seguro.

3. TU IMAGINACIÓN TRANSFORMATIVA Y METAMÓRFICA DE TUS OBJETOS FAVORITOS.

Sientes que tu imaginación transformativa y metamórfica espontánea se mueve torbellinicamente de modo fluido con absoluta libertad. Deja que en tu imaginación aflore un objeto o fenómeno que tú amas, un espacio que ti te gusta, una imagen de un color preferido, de una forma que tí te gusta especialmente, con la que te sientes identificado: puede ser la imagen de un triángulo, de tu color favorito, una estrella o un rectángulo o un objeto precioso o una fruta o una flor que te gusta. Pueden ser todas ellas, que sucesivamente se van transformando mágicamente: un triángulo que se convierte en estrella, una estrella que se hace una flor, una flor que se ha convertido en un fruto, que lleva dentro de sí misma una nueva semilla de un nuevo árbol... Y todo es pura magia, pura inteligencia libre, libre, libre, fluida...

Y estableces un desafío para tu imaginación creadora y piensas en algo tan sólido y consistente que no cambia nunca. Mas piensas que es lo que ha sido anteriormente y en todas las cosas que podría ser...Y tu mente mágica transformadora está transformándola en lo que te da la gana, sin orden ni concierto, siguiendo las claves que yo te ofrezca o siguiendo tu propio instinto y tu propia libertad y autonomía.

4. LA VISUALIZACIÓN TRANSFORMADORA LIBRE

Es la visualización transformadora libre, fruto de la fantasía de la libertad, de encadenamiento de imágenes una detrás de otra, según te van viniendo. Son autónomas en sí misma, se mueven por sí. Pero también pueden ser derivadas de la imagen anterior en cadena: una palmera es un plátano. Este, un plato, este es de fuego o se convierte en un fogón... una albufera que se convierte en prado de arroz... y que es todos ellos a la vez, superponiéndose.

Y las mismas cosas todas revueltas, todas aúna juntas o todas separadas sucesivamente, una procesión de objetos o un mosaico.

Y así todos los objetos, imágenes, sensaciones y emociones o situaciones que te vienen libres en este momento se van transformando en un proceso sin fin ni concierto. Yo te voy a dejar libre, libre para pensar e imaginar, innovar e inventar sin límites.

Toma tus asuntos, tus objetos favoritos para que encadenados libremente como te dé la gana, coherente e incoherentemente, unitaria o parcialmente, voluntaria o e involuntariamente. Deja así fluir tu imaginación como un río que todo lo arrastra, sin ningún propósito, porque sabes que tú antes o después establecerás tus propios propósitos y realizarás tus propios proyectos en función de tus imágenes, en función de tu mundo interior. Tu imaginación es ahora la protagonista.

En tres o cuatro minutos puedas ver infinitas imágenes como en una cinta de

cine, que pasa rápida o que se para en una imagen fija. Detente en ella. Asóciala a otras.

Puedes hacer, pensar, imaginar, crear, inventar lo que te dé la gana. Y así sentirás que este es el principio fundamental de creatividad: la asociación al azar de cosas que nunca han estado asociadas, pero que sí lo están en tu inconsciente individual y colectivo. Es muy posible de una de esas imágenes, dos o más constituyan tu acervo cósmico; La estrella que guía tu vida y la llena de ilusión, tu sol de referencia que intuye e ilumina y te transparenta en sus rayos energéticas, o la luna misteriosa que inunda tu mundo del teatro, del misterio, del romanticismo, de los mundos lejanos, de lo que aún no existe, de lo que tiene que venir después: lo que está por venir.

5. IMAGINA LIBRE SIN TRAVAS NI PAUTAS.

Y yo me callo porque sé que me escuchas o no me escuchas, pues lo importante es tu mundo interior y yo no seré un estorbo para tu imaginación.

Entra en tu mundo y sal de él cuando quieras. Deja de escuchar las personas que mandan importunamente, que ordenan o enseñan, que predicán y dicen cosas que pueden tener para ti sentido o resultar que absurdas en este momento con tu discurso íntimo. Por eso me callo y te dejo unos minutos para que pienses, imagines y sientas lo que te dé la gana. Aunque me estés escuchando a mí o aunque no me escuches, cuando descienes hasta el profundo largo azul, azul oscuro inconsciente de tu mundo interior y asciendas poco a poco con la sensación de ligereza, de levedad hacia la cumbre de la montaña sólida, hacia el sol luminoso y clarividente de la conciencia, podrás recordar todo lo que has sentido, vivido o imaginado.

6. ESCRITURA Y DISEÑO AUTOMÁTICOS EN ESTADO RELAJADO

En este proceso de auto relajación grupal auto hipnótico podrás seguir soñando e imaginando otras muchas cosas. Te irás soltando de un modo automático y libre, expresándote con garabatos, con diseños, con palabras. Escribes y pintas sin necesidad casi de mirar al papel, de abrir los ojos de un modo lento y tranquilo, diseñando todo tu rico inconsciente interior en un folio. A través de trazos y a través de palabras o de frases.

Te encuentras tan bien, a tu gusto tan profundamente relajado y descansado en este momento que quieres seguir el sueño de fantasía que traduces sin pensar en un acto creativo de escritura y de diseño automáticos, como hacían los surrealistas al principio del siglo XX. Siempre libre y automático sin prestar atención, sin evaluar, sin censurar, sin reprimir con sentido o sin sentido .

Este es el principio de la libre expresión creativa y la base del torbellino de ideas.

Poco a poco vas tomando con tu mano derecha o tu mano izquierda, da la igual, un lápiz o un bolígrafo. En un papel en blanco vas describiendo las sensaciones y las imágenes que emergen en este momento mismo y de lo que ha ocurrido o transcurrido hasta ahora a lo largo de la relajación. Tomas nota de lo que te puede venir a tu imaginación en cada momento. Y si quieres continuar un rato más en este estado de profunda relajación, de sueño, de ensoñación puedes hacerlo.

Este es el momento de ser tú mismo el creador protagonista, pasivo o activo, contemplativo o descriptivo.

Muestras en libre diseño de grafismo o de palabra tu propia creatividad: no haces ningún esfuerzo de atención con tus ojos, no haces ningún esfuerzo de presión con tus manos.

Lo que aparece es la transcripción directa de tu yo verdadero, sin artificio, en el automatismo inconsciente.



I.A.C.A.T.
Instituto Avanzado de
Creatividad Aplicada Total

Revista Recrearte:

- ✓ *Director David de Prado Díez*
- ✓ *Consejo de Redacción*
- ✓ *Consejo científico*

Frey Rosendo Salvado nº 13, 7º B 15701
Santiago de Compostela. España.
Tel. 981599868 - E-mail: info@iacat.com

www.iacat.com / www.micat.net / www.creatividadcursos.com

www.revistarecreate.net

© Creación Integral e Innovación, S.L. (B70123864)

En el espíritu de Internet y de la Creatividad, la Revista Recrearte no prohíbe, sino que te invita a participar, innovar, transformar, recrear, y difundir los contenidos de la misma, citando SIEMPRE las fuentes del autor y del medio.