

## IMAGINACIÓN TEMÁTICA:

La imaginación es una de las herramientas más poderosas que tiene la mente humana, es capaz de crear, recordar, generar arte, hacernos viajar o sentir, etc. Sus usos en técnicas y terapias psicológicas son innumerables, nosotros aquí la vamos a emplear en la búsqueda de la relajación.

### INSTRUCCIONES:

Para una buena y eficaz sesión de imaginación temática con objetivo relajante, hemos de acompañar a esta técnica de un entorno adecuado: una habitación silenciosa y oscura o con luz muy tenue, una música relajante de fondo.

Otra de las consideraciones previas, que hemos de atender antes de sumergirnos en una relajante imaginación temática, es la de escoger un momento en el que no tengamos prisa o necesidad de terminar cuanto antes. Para esto es aconsejable programar una alarma despertadora que nos indique cuando acaba nuestro tiempo destinado a la relajación (evitando así los pensamientos distractores sobre tener que terminar antes o después) y poder abandonarnos al hecho de relajarnos sin más.

La imaginación es una gran evocadora de sensaciones físicas corporales muy cercanas a las que vivimos cuando experimentamos las cosas en la realidad, es por esto que el objeto a imaginar debe ser un entorno relajante, que nos evoque calma y paz.

Ejemplos de esto pueden ser lagos soleados, noches de luna llena al borde de una playa en calma y solitaria, montañas o prados interminables, el fondo del mar, un viaje en barco en alta mar, etc. Es importante no imaginar parajes reales en los que ya se haya estado, pues esto nos podría distraer enlazando esos recuerdos con personas o actividades relacionadas.

El lugar a imaginar ha de ser inventado al detalle y no tener relación con nuestra memoria. Una vez nos insertemos en el lugar o situación relax imaginada debemos recrear todos los detalles por mínimos que sean, como si paseásemos la mirada por cada detalle de la geografía de nuestra invención. Ej: si la situación relax fuese un lago que vemos tumbados en un césped verdoso y a la sombra de un árbol: nos centraríamos en los detalles del césped, el movimiento y ruido imaginado sereno del agua, algunos animales en la superficie, la luz que refleja haciendo formas brillantes en el agua, etc.

Cuanto más tiempo y más nivel de recreación en cada detalle más rica será la experiencia de imaginación y mayor efecto relajante tendrá sobre nosotros. Tenemos que ser los dibujantes de nuestro propio lugar donde retirarnos a imaginar y relajarnos.

Tras un número de ensayos de esta técnica empezaremos a experimentar la asociación que se produce entre lo imaginado y nuestro estado de relax conseguido, esto hará que nos logremos relajar mucho más pronto, una vez hayamos viajado a nuestro lugar relax. Y así habremos conseguido crear en nuestra mente un paraje al que recogernos cuando queramos encontrar relax.

La imaginación temática como el resto de técnicas necesita una práctica y entrenamiento para ir consiguiendo los efectos relajantes. Lograremos multiplicar sus efectos relajantes si la empleamos en conjunción con la respiración diafragmática, de manera simultánea y mientras recreamos en nuestra imaginación los detalles de nuestro lugar relax.