

# **LA RELAJACIÓN EXPRESIVA PROFUNDA ASOCIADA A LA RESPIRACIÓN HIPNÓTICA.**

## **Dr. David de Prado**

**ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN RESPIRATORIA, DERIVADAS DE LAS TÉCNICAS DE INDUCCIÓN Y PROFUNDIZACIÓN DE LA HIPNOSIS, SEGÚN JENKS.**

### **LA RESPIRACIÓN ALARGADA Y EXTENDIDA A TODO EL CUERPO.**

Respiras por la punta de los dedos de las manos y de los pies. El aire asciende por las piernas hasta el vientre y por las manos y los brazos hasta el tórax. **Respiran todos los poros y órganos de tu cuerpo.**

Después al expirar sale todo el aire por la columna vertebral desde el tórax y el abdomen por las piernas hacia los dedos de los pies.

Haz esta inspiración y expiración muy larga y profunda. Afecta a todos los órganos de tu cuerpo. Esto lo oxigena y restablece la salud y el descanso.

### **LA RESPIRACIÓN HONDA Y PESADA BAJO LA LEY IMPLACABLE DE LA GRAVEDAD.**

Todo tu cuerpo está cargado de oxígeno denso y pesado, verde y azul. Puro.

Te sientes como si de un modo el lento y tranquilo fueras descendiendo relajadamente por unas escaleras, o como una piedra que cae a cámara lenta en un pozo interminable. Azul y verde. Purificador. Sigues la caída apacible y tranquilamente.

Desciendes y desciendes como una nube densa y pesada hasta lo más profundo.

Parece como si nunca llegarás al final. Te sientes muy relajado y descansado.

### **LA RESPIRACIÓN CUTÁNEA TOTAL RESPIRAR POR TODOS LOS POROS DE LA PIEL Y POR TODAS LAS CÉLULAS DEL CUERPO.**

Imagínate que cada poro de tu piel es un pulmón que capta todo el oxígeno puro del ambiente.

Expiras y sientes que el aire sale por todos los poros.

Inspira y percibes como toda tu piel se relaja y refresca con el oxígeno puro y revitalizante que entra en cada poro penetrando en todos los órganos del cuerpo.

Te sientes revitalizado, fresco y profundamente descansado.

### **RESPIRACIÓN CON LA SENSACIÓN DEL VAIVÉN DE UNA OLA O DE UN COLUMPIO COMO CUANDO ERAS NIÑO.**

Es la relajación del balanceo, del un nacimiento o acumulamiento.

Estás tumbado sobre un colchón y sientes como si a medida que inspiras y expiras te movieras con el vaivén de un columpio.

Al inspirar te mueves a la derecha. Al soltar el aire, te dejas ir hacia la izquierda.

Ahora dejas que el balanceo del columpio regule de modo armonioso tu inspiración y expiración. El impulso del balanceo sigue su propio ritmo.

Según expulsas el aire las tensiones musculares, las sensaciones desagradables se van con el mismo.

Al inspirar recibes el oxígeno puro que te da energía y salud.

## **ACCIONES Y EFECTOS ASOCIADOS AL CICLO RESPIRATORIO DE LA INSPIRACIÓN, LA RETENCIÓN Y LA EXPIRACIÓN ECO-IMAGINATIVA.**

### **1. LA INSPIRACIÓN.**

#### **CARACTERÍSTICAS DE CARACTER OPERATIVO. EFECTOS FISIOLÓGICOS.**

- Incremento de la sensación de poder, fuerza y tensión.
- Sensación de ligereza como una nube de oxígeno, como un globo cargado de aire puro.
- Sensación de frescor como unas hojas verdes y oxigenadas.
- Sensación de sequedad, como un cielo soleado, luminoso y blanco o plateado.
- Sensación de impulso rápido y activo. Moverse e inspirar rápido y reiteradamente.

#### **RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS**

- Solidez. Firme como una montaña bajo las nubes verdes oxigenantes.
- Seguridad y confianza. Con la fuerza y energía estática de las aguas contenidas en un pantano.
- Condensación y compresión de plenitud. Estás satisfecho y lleno a rebosar en un espacio estrecho o limitado.
- Alegría optimista. Sentirse lleno, capaz de cualquier cosa en estado de energía pasiva y plena.

#### **Activación del sistema simpático.**

### **2. LA RETENCIÓN CONTENIDA DEL AIRE EN LOS PULMONES.**

#### **CARACTERÍSTICAS DE CARACTER OPERATIVO. EFECTOS FISIOLÓGICOS.**

- Mantenimiento de la tensión y consistencia pulmonar y torácica.
- Sensación de equilibrio inestable y variable:
- La tensión que acaba distendiéndose en laxitud cómoda.
- La fuerza que se diluye en debilidad relajada y grata.

#### **RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS**

- Tensión ambivalente activada por la ansiedad y deseo con la acción consiguiente de soltar el aire.
- Congestión inhibitoria, fruto de la inmovilidad afligida del flujo respiratorio.
- Mantenimiento de la longitud y extensión de la fuerza y de la resistencia.
- Activa la consistencia y resistencia del cuerpo, superadora de la angustia.

**Ambivalencia resultante de la enervación del sistema simpático y parasimpático.  
Entre dos aguas. Entre Pinto y Valdemoro.**

### **3. LA EXPIRACIÓN EXPANSIVA Y EXPRESIVA.**

#### **CARACTERÍSTICAS DE CARACTER OPERATIVO. EFECTOS FISIOLÓGICOS.**

- La relajación instantánea superadora de la tensión: distensión respiratoria, corporal y emocional.
- Sensación de pesadez y consistencia, para superar la tensión y el agotamiento.
- Sensación de humedad como si fuera una nube densa, que descarga un peso en la expulsión del aire.
- **Sensación de calor y combustión oxigenante, que expulsa las sustancias nocivas del organismo.**

#### **RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS**

- Sensación de paciencia, de estar y quedarse gusto después de la tensión.
- Sensación de depresión, al vaciar los pulmones y producir una cierta compresión del tórax.
- Expandir y alargar el proceso de echar el aire de los pulmones, ampliando y extendiéndolo desde la boca a los pies.
- **Sensación profunda de laxitud. Relajar es distender, aflojar y sentirse cómodo y descansado.**

**Activación del sistema parasimpático.**

# ACCIONES Y EFECTOS ASOCIADOS AL CICLO RESPIRATORIO

LA INSPIRACIÓN.	LA RETENCIÓN CONTENIDA DEL AIRE EN LOS PULMONES.	LA EXPIRACIÓN EXPANSIVA Y EXPRESIVA.
<p><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento de la sensación de <b>poder, fuerza y tensión.</b></li> <li>• Sensación de ligereza como <b>una nube de verde oxígeno</b>, como <b>un globo</b> cargado de aire puro.</li> <li>• Sensación de <b>frescor</b> como unas hojas verdes y oxigenadas.</li> <li>• Sensación de <b>sequedad</b>, como un cielo soleado, luminoso y blanco o plateado.</li> <li>• Sensación de <b>impulso rápido y activo</b>. Moverse e inspirar rápido y reiteradamente.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Solidez.</b> Firme como una montaña bajo las nubes verdes oxigenada antes.</li> <li>• <b>Seguridad y confianza.</b> Con la fuerza y energía estática de las aguas contenidas en un pantano.</li> <li>• <b>Condensación y compresión de plenitud.</b> Estás satisfecho y lleno a rebosar en un espacio estrecho o limitado.</li> <li>• <b>Alegría optimista.</b> Sentirse lleno, capaz de cualquier cosa en estado de energía pasiva y plena.</li> </ul> <p><b>Activación del sistema simpático.</b></p>	<p><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento de <b>la tensión y consistencia</b> pulmonar y torácica.</li> <li>• Sensación de <b>equilibrio</b> inestable y variable: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La tensión que acaba distendiéndose en laxitud cómoda.</li> <li>• La fuerza que se diluye en debilidad relajada y grata.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tensión ambivalente</b> activada por la ansiedad y deseo en un consiguiente de soltar el aire.</li> <li>• <b>Congestión inhibitoria</b>, fruto de la inmovilidad afligida del flujo respiratorio.</li> <li>• Mantenimiento de la longitud y la extensión de la fuerza y de la resistencia.</li> <li>• Activa la consistencia y resistencia del cuerpo, <b>superadora de la angustia.</b></li> </ul> <p>Ambivalencia resultante en la enervación del sistema simpático y parasimpático. Entre dos aguas. Entre Pinto y Valdemoro.</p>	<p><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relajación instantánea <b>superadora de la tensión</b> comprimida: <b>distensión respiratoria, corporal y emocional.</b></li> <li>• Sensación de <b>pesadez y consistencia</b>, para superar la tensión y el agotamiento.</li> <li>• Sensación de <b>humedad</b> como si fuera una nube densa, que descarga su peso en la expulsión del aire.</li> <li>• Sensación de <b>calor y combustión oxigenante</b>, que expulsa las sustancias nocivas del organismo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>RASGOS Y EFECTOS PSICOLÓGICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de <b>paciencia</b>, de estar y quedarse al gusto después de la tensión.</li> <li>• Sensación de <b>depresión</b>, al vaciar los pulmones y producir una cierta compresión del tórax.</li> <li>• Expandir y <b>alargar el proceso de echar el aire de los pulmones</b>, ampliando y extendiéndolo desde la boca a los pies.</li> <li>• Sensación <b>profunda de laxitud.</b> Relajar es distender, aflojar y sentirse cómodo y descansado.</li> </ul> <p><b>Activación del sistema parasimpático.</b></p>