

# Relajación Cromática.

## **Máster en Psicoterapia de Tiempo Limitado.**

**Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado.**

**Roberto Aguado (2005)**

### ANTECEDENTES TEÓRICOS

Levy-suhl en 1908, presenta considerables ventajas en su método de inducción cromática, sobre los demás procedimientos en uso de la época, tales como el de la hipnosis por fascinación, el de sugestión directa etc. Levy-suhl basándose en las teorías de Hering (1978) estimula al sujeto con una cartulina gris que tiene dibujada dos tiras iguales longitudinales una de color amarillo y otra azul. Cuando el sujeto mira la cartulina (sobre todo al centro) durante un tiempo determinado (varios minutos) comienza a ver un baile de colores debido a la distinta estimulación de las células que componen el ojo, a la vez, la rodopsina y la iodopsina parece ser que están implicadas en la capacidad de inducción.

### EMPLEO DE LA TÉCNICA

Esta técnica puede ser empleada para el tratamiento del dolor, trastornos psicósomáticos, trastornos de ansiedad o simplemente como técnica inductiva de un posterior estado hipnótico.

Es importante que nos encontremos delante de un paciente o sujeto, que tenga posibilidad de visualizar colores, para ello, le pediremos que en todo momento eleve su campo visual, es decir, suba las orbitas de sus ojos, aunque estén cerrados.

Es una técnica rápida y bastante versátil para encadenarla en cualquier programa de relajación o de hipnosis.

### EJEMPLO

*principalmente mi voz. No obstante si aprecias que otros sonidos te atraen más que mi voz, no te preocupes, lo que yo vaya diciendo será recogido y recibido sin problemas por tu parte inconsciente, mientras tu atiendes a otros sonidos, tu parte inconsciente estará escuchándome atentamente.*

*Cierra los ojos, y nota como al cerrarlos puedes concentrarte mejor en tu cuerpo. Nota como si te digo que te concentres en tus manos, puedes hacerlo y sientes tus manos como el principal contacto de tu mente con tu cuerpo. Ahora haz lo mismo con tus pies, se consciente como al concentrarte en tus pies, estos, son la principal zona de sensación de tu cuerpo.*

*Según vaya repasando distintas partes de tu cuerpo (EL INDUCTOR REPASA VARIAS PARTES DEL CUERPO), cuando nombre cada una de ellas, iras evaluando si en ella aprecias tensión, dolor, o cualquier otra sensación molesta. Si es así, dibuja de color rojo o negro esa zona, con un color rojo o negro mas intenso cuanto mayor sea la sensación negativa que sientes. Si por el contrario esta zona esta relajada o distendida, dibújala de blanco, un blanco nuclear, un blanco intenso, más intenso cuanto mas distendida y relajada se encuentre esa zona. De esta forma podrás ir haciendo un mapa de colores rojos o negros y blanco a lo largo de todo tu cuerpo, las zonas rojas o negras coincidirán con zonas donde tienes molestias o sensaciones desagradables, y las zonas blancas seran zonas muy relajadas y distendidas. También podrás encontrar zonas anaranjadas o grises dependiendo de la intensidad de las sensaciones negativas o positivas que sientes en las distintas zonas de tu cuerpo.*

*Pues bien es hora que realices tu mapa de sensaciones y colores de tu cuerpo, por lo tanto concéntrate mucho en mi voz y comienza por tu frente y nota como se encuentran los músculos de tu frente, identifica si en tu frente sientes dolor o tensión, o por el contrario están relajados y distendidos. Y ahora coloca el color que mas representa esa sensación, blanco si están los músculos relajados y rojo o negro si están doloridos o tensos. Y ahora concéntrate en las sienes y coloca según lo que sientas el color rojo o el blanco. Concéntrate en tus ojos... pómulos... comisuras de los labios... mandíbula...*

*cuello... nuca... hombros... espalda... pecho... abdomen... riñones... brazos... manos... caderas... muslos... gemelos... tobillos... pies...*

*Ya tienes todo el cuerpo evaluado y enmarcado en un mapa que colores. Sepárate de él y míralo como si miraras un cuadro o un paisaje, sepárate de tu cuerpo y obsérvalo como si fueras un pintor que mira su obra.*

*Desde este mismo momento cuando introduzcas aire, imagina y visualiza lo más vivamente posible como incorporas a tus pulmones un aire blanco, limpio, puro, oxigenado. Este aire pasa a tu sangre una vez llega a tus pulmones, bañando todos los músculos de tu cuerpo, de tal forma que las zonas blancas se hacen más blancas y por ello más y más relajadas y distendidas cada vez, y las zonas rojas o negras al cubrirse de ese manto blanco se van emblanqueciendo, como si comenzaras a pintar esas zonas con una pintura blanca.*

*A la vez, cuando expulses el aire por tu boca, hazlo muy lentamente, e imagina vivamente que el aire que expulsas es negro o rojo, y por lo tanto estas expulsando todo lo negro o rojo que están incrustados en las zonas doloridas o tensas. Al expulsar el aire es como si fueras expulsando toda la tensión y todo el dolor que tienen las distintas zonas de tu cuerpo.*

*Date cuenta como poco a poco, en cada respiración, todo tu cuerpo esta cada vez mas blanco, las zonas blancas son mas blancas y las zonas negras o rojas se convierten en anaranjadas o grises primero y luego se convierten en zonas blancas, muy blancas. Con este cambio de color también cambian tus sensaciones, encontrando en todo tu cuerpo una sensación muy intensa de tranquilidad, calma y relajación cada vez mas intensa, en cada respiración, en cada momento.*

*Siente como va penetrando en ti un estado especial de sueño, de relajación profunda, cada vez mas intensa, mucho mas intensa y así hasta que no sientas tu cuerpo, cada vez le sientes menos.*

*Por ultimo cuando hayas conseguido no notar tu cuerpo, limpia la capa blanca que recubren tus órganos y músculos de todo tu cuerpo y nota como estos se encuentran completamente reposados y distendidos, aprecia como al visualizar tus músculos y verles distendidos tu cuerpo va desapareciendo de tu mente hasta que sientes que todo él no te pertenece. Y ahora descansa durante unos minutos y cuando quieras abres tus ojos y te sientes bien, poco a poco iras notando tu cuerpo hasta que te puedas incorporar, percibiéndote con mucha energía y como si una siesta muy reparadora hubiese conseguido colocar en todos tus músculos la suficiente tensión y por lo tanto el suficiente tono para tener un ritmo de vida acorde con tus necesidades.*