

Relajación terapéutica activo-creativa RAC

ÍNDICE

Introducción.

Relajación escalonada en tres fases:

Relajación física (brazos y piernas blandas y relajadas con "marcha atrás").

Relajación física (abdomen, pecho, cuello y cabeza calientes sin la técnica de "marcha atrás").

Unificación de las sensaciones "blando" y "calor" sin "marcha atrás".

Respiración:

Técnica de respiración con "YO, AQUÍ Y AHORA".

Técnica de respiración con "YO SOY".

Autoimagen ideal.

Paisaje particular.

Morada particular.

Visualización:

El árbol del centro del bosque.

Webs de interés.

Descripción del curso

La relajación creativa está compuesta por una serie de ejercicios destinados a lograr una relajación física, mental y al desarrollo de la imaginación en beneficio propio.

En la primera infancia prácticamente todos los bebés se relajan con facilidad. De hecho si le cogemos un brazo o una pierna a un recién nacido cuando está durmiendo o cuando no está haciendo nada y lo soltamos, cae a plomo ya que está relajado.

Tenemos un buen ejemplo en el mundo animal, por ejemplo los felinos son expertos en relajación. Un felino cuando no está haciendo nada con una pata, la tiene totalmente suelta y relajada. Si por lo contrario está haciendo algo, tiene los músculos de esa pata en contracción, pero con la contracción justa y necesaria para lo que está haciendo. Al contrario que nosotros (los seres humanos) saben relajarse y contraerse lo justo y necesario para aquello que van a ejecutar.

El cuerpo puede estar relajado o contraído, desgraciadamente la mayoría de los seres humanos han aprendido todo lo contrario a la relajación; es decir, la contracción y tensión muscular del cuerpo. De tal manera que en alguna o muchas ocasiones hay un grupo muscular en constante contracción, con la consecuencia de la aparición del molesto y poco deseado dolor.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.info o llamarnos por Skype al usuario Joan_Luz (cuando nos añada en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan_Luz info@hipnosis.info

Skype Joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



Teléfonos de atención 24 horas 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Delegaciones con centralita virtual:

Argentina - Capital Federal:	(+54) 11 5368 2207	indicar 2 55 66
Canadá - Toronto:	(+1) 64 7495 9464	indicar 2 55 66
Colombia - Bogotá:	(+57) 1220 5248	indicar 2 55 66
Costa Rica - San José:	(+506) 4000 1937	indicar 2 55 66
Panamá - Panamá:	(+507) 833 6158	indicar 2 55 66
Perú - Lima:	(+51) 1641 9135	indicar 2 55 66
República Dominicana - Santo Domingo:	(+1) 82 9954 8084	indicar 2 55 66

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.



EOH