

# Escaner Calórico Lateral

Este método de relajación, utiliza la sugestión, en este caso visualizando, procurando sentir calor en distintas partes de nuestra anatomía. Es lateral porque se van siguiendo puntos de nuestro organismo, desde abajo, el pie, hasta arriba, la sien. Concluido un lado, se pasará al otro. El tiempo de duración de cada punto depende de la capacidad imaginativa que tengamos para llegar a sentir el calor, una orientación serían 15 segundos. Cuando tengamos que sentir todos los puntos de un mismo lado, nos tomaremos 20 segundos o más, y en el último ejercicio, suma de puntos de ambos lados, el tiempo será de 30 segundos.

Toda forma de sugestión está asociada a la capacidad de visualizar. Si no se consigue sentir calor por el recuerdo de la sensación, lo mejor será imaginar una fuente de calor, como el fuego, que a modo de antorcha se nos acerca al punto requerido. A más nitidez en la manera de visualizar, mayor será el resultado.

La relajación se produce por el ablandamiento de las partes en las que sentiremos calor. También por el masaje que supone para el sistema nervioso. Si pensamos en sentir, simplemente una parte de nuestro cuerpo, de nuestro cerebro saldrá un impulso neural, que llegará a la zona requerida y volverá al cerebro dando mensaje de su localización. Esta manera de utilizar el sistema nervioso sin movimiento, supone un relax importante. Al seguir una ruta neural lateral, potenciamos la parte del cerebro que está actuando. Tiene efectos positivos en problemas de pérdida de mielina, o ruptura de dendritas en la constitución neuronal. También es eficaz en potenciar un aumento de neurotransmisor.

Si este sistema se realiza todos los días, el efecto será visible en poco tiempo, sobre todo, debido a la experiencia en su ejecución.

## Empezamos

- 1) Vamos a sentir calor en el pie derecho.
- 2) Sentimos calor en la rodilla
- 3) Sentimos calor en toda la pierna
- 4) Sentimos calor en la cadera
- 5) Sentimos calor en el costado

- 6) Sentimos calor en el hombro
- 7) Sentimos calor en el codo
- 8) Sentimos calor en la mano
- 9) Sentimos calor en todo el brazo
- 10) Sentimos calor en el lateral del cuello
- 11) Sentimos calor en el lateral de la mandíbula
- 12) Sentimos calor en el lateral de la nariz
- 13) Sentimos calor en el ojo
- 14) Sentimos calor en la oreja
- 15) Sentimos calor en la sien
- 16) Sentimos calor en todos los puntos descritos

Ahora pasamos a realizar los puntos del otro lado y nada más terminar, notaremos calor en todo el recorrido de ambos lados.

Adolfo Cabañero