

# La visualización táctil

Por Tefnakt

Adaptado por Lorian

Ya dijimos en otro lugar que la visualización jugaba un papel muy importante en la realización y aprendizaje de las habilidades mentales. También se dijo que la visualización es el método más sencillo, ya que todo el mundo tiene capacidad para dibujar en su mente. No obstante hay un método con resultados considerablemente más efectivos: la visualización táctil (sí, lo adivinaste ;-)).

Empecemos definiéndola. La visualización táctil no es realmente un tipo de visualización, de hecho no se asemeja en prácticamente nada, solamente en el objetivo (realizar una actividad psíquica). Realmente debería llamarse algo como "tactilización", ya que se basa en notar sensaciones dentro del cuerpo, y no en visualizar nada en la mente. Pero supongo que el nombre "tactilización" no es muy estético, y se le ha denominado visualización táctil.

Si la visualización es transmitir mensajes al subconsciente por medio de imágenes mentales, la visualización táctil es enviar mensajes al subconsciente por medio de sensaciones, normalmente interiores al cuerpo.

Este método tiene un problema: es más difícil que la visualización normal, ya que no estamos acostumbrados a "forzar" sensaciones dentro del cuerpo, al contrario de la visualización, ya que sí estamos acostumbrados a hacernos imágenes mentales (y aún así, a muchas personas les cuesta trabajo). La solución a este problema es simplemente practicar regularmente.

A simple vista, también puede parecer que tenga otros problemas, por ejemplo para llevar a cabo la telekinesis (¿cómo sentir que el objeto se mueva?), o para usar la telepatía (¿cómo hacer que los pensamientos se sientan por el tacto?); pero todos estos problemas tienen sus respectivas soluciones. Pueden haber muchas soluciones, pero la mía al respecto, es usar la visualización táctil para sentir la energía en forma de cable, por ejemplo para establecer contacto telepático.

Todo esto está muy bien, ¿pero cómo empiezo a practicarla? Ahh, muy buena pregunta amigo mío, creí que nunca la harías :-P. El método que voy a poner aquí está basado en uno que encontré en [www.astralsociety.org](http://www.astralsociety.org), que es realmente donde tuve noticia por primera vez de la visualización táctil.

Lo primero es entrar en concentración alfa (si no sabes cómo, mira en la biblioteca de la web, en la sección "Recursos Adicionales > Concentración"). No es necesaria la concentración alfa, pero en este ejercicio la vamos a utilizar porque para aprender a usar la visualización táctil, lo encuentro más fácil con la concentración alfa que con la simple. Para aprender, nos ayudaremos con la visualización normal. ¿Estás listo?

Empecemos:

1.- Entra en concentración alfa utilizando el método que prefieras. No es necesario, pero es recomendable entrar en un alfa profundo.

- 2.- Visualiza el dedo gordo de tu pie derecho. Observa cómo una pequeña esfera dentro del dedo se va haciendo más grande, hasta ocupar una parte considerable del dedo.
- 3.- Concéntrate en esa bola. Siente cómo va creciendo. Está dentro de tu dedo y la sientes, es como un cosquilleo agradable.
- 4.- Mantén la bola ahí hasta que casi llegues al punto de convencerte de que realmente tienes “algo” dentro del dedo.
- 5.- Ya que la sientes como parte de ti, muévela (ayúdate de nuevo con la visualización) del dedo al centro de la planta del pie. Observa que vas notando los sitios por donde pasa la bola.
- 6.- Ahora muévela, un poco más rápido a cada uno de los dedos del pie, de nuevo notando por dónde pasa, sintiendo ese leve cosquilleo.
- 7.- Transpórtala desde tu pie hasta la cintura, y desde ésta al pie izquierdo. La sensación cada vez se va haciendo más intensa.
- 8.- Pasa la bola por cada dedo del pie izquierdo, y luego súbela por la pierna izquierda hasta la cintura de nuevo.
- 9.- Es el turno de los brazos y las manos. Llévala hasta la mano derecha y a todos sus dedos. Luego haz lo mismo con el brazo izquierdo.
- 10.- Llévatela a la cara, a la lengua, a la boca, a la nuca y al cuello.
- 11.- Por último, llévala al estómago, y siente cómo allí se expande, haciéndose más grande, y termina dispersándose.

Ése es el método. Si quieres aprender bien a usar la visualización táctil, practica esto regularmente y lo lograrás. Este tipo de “visualización” se puede usar conjuntamente con la visualización normal para transmitir más fuertemente mensajes al subconsciente, aunque de por sí misma, es más eficaz que la visualización normal.

Cuando uno tiene práctica con la visualización táctil, ésta puede ser usada en cualquier momento, igualmente que en cualquier momento puedes hacerte imágenes mentales (por ejemplo de alguien, o de un objeto), podrás sentir dentro de tu cuerpo algo moviéndose. Realmente, al contrario que hacerte imágenes mentales de una persona, no tiene mucha utilidad si no es para usar alguna habilidad mental.

Espero que os sea de utilidad. Practicadlo y ya me contaréis cómo os va.

## **LICENCIA:**

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



**Usted es libre de:**

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

**Bajo las condiciones siguientes:**



**Reconocimiento.** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



**No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



**Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.