

TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

LA RELAJACIÓN

"¿PUEDES RESPIRAR LIBREMENTE Y PERMANECER RELAJADO, AUN EN PRESENCIA DE APASIONADOS TEMORES Y DESEOS?"

John Heider, 'EL TAO DE LOS LIDERES'.

Llamamos RELAJACION al estado diametralmente opuesto al de TENSION.

En principio, es la ausencia total de CONTRACCIONES. Si profundizamos, podemos definir a la relajación como un ESTADO DE COMPLETO REPOSO FISICO Y MENTAL

Al estar **relajados** los músculos, los nervios que los comandan no transmiten **ningún mensaje**. Inactivos, como conductores eléctricos aislados, **no reciben ni transmiten** corriente, permitiendo el **descanso** del **sistema nervioso central**.

Si en una parte del cuerpo se alcanza la **relajación profunda**, no pueden existir allí **reflejos nerviosos**, como no se puede escuchar radio si el aparato está **desconectado**.

"Cualquier movimiento que hacemos consiste en un **impulso nervioso** que **contrae** un músculo. Lo natural sería que, al no haber movimiento, la **contracción** muscular **desapareciera**. Tal cosa **no sucede**. Por desgracia, vivimos en un **estado permanente de tensión**. Los dedos **crispados**, **mordiéndonos** los labios, o el ceño **fruncido**, los músculos en **tensión**, causados por **conflictos**, **preocupaciones**, **ansiedades** y **miedo**".

En pocas palabras, el **estado pasivo consciente** es casi **desconocido** en nuestra vida cotidiana. Estamos en un **continuo estado de tensión**, y cualquier **estímulo repercute** en los **músculos**, las **glándulas**, los **órganos** y la **psiquis**. Y lo peor, es que tal estado **tensional escapa** casi siempre a la consciencia. Vivimos con los músculos **contraídos**, aun cuando **no es necesaria ninguna actividad**, consumiendo importantes cantidades de **energía** y dañando **órganos** y **músculos**. Aumentamos nuestro estado **potencial** o **real** de **irritabilidad**, de **inestabilidad**, de **fatiga**.

Entramos en este **círculo vicioso** que nos termina **pareciendo normal**: el estado de **tensión psíquica** repercute sobre nuestra **parte física**, y ésta, de rebote, **acentúa** nuestra **tensión psíquica**.

Y conviene recordar que 'la mayor parte de la fatiga que padecemos es de **origen mental**; en realidad, el agotamiento de **origen puramente físico es raro**'.

Con esta descripción, usted habrá adivinado por qué es tan importante **aprender y practicar** la RELAJACION.

La mayoría de las personas reconoce la existencia de un mecanismo psicosomático por el cual la mente influye sobre el cuerpo, pero pocos se dan cuenta de que también hay una vía somatopsíquica, mediante la cual el cuerpo ejerce control sobre las funciones corporales. Esto se aplica particularmente a la relación entre el cerebro y los 656 músculos que forman aproximadamente el 40% de nuestro peso corporal total. Cuando estos músculos están tensos, miles de impulsos nerviosos se transmiten al cerebro informándole que el cuerpo está en un estado de gran excitación.

Es como si tuviéramos una alarma para incendio encendida en el cráneo, que advierte al cerebro que debe prepararse para la acción inmediata. Esto crea una sensación de inminencia que dura mientras existe el estado de tensión. Puesto que hoy en día muchas cosas no ponen tensos y pocas que requieren la atávica respuesta física de 'ataque o fuga', a menudo permanecemos por horas en un estado de tensión muscular extrema.

Una forma de disipar esta tensión y apagar la alarma cerebral es dedicar un tiempo a una actividad muscular vigorosa, pero el mejor hábito para afrontar el exigente estilo de vida moderno es la relajación.

ESTOS SON LOS BENEFICIOSOS EFECTOS PSICO-FISICOS QUE LA RELAJACION PRODUCIRA PARA USTED

- LOGRARÁ EL MAXIMO REPOSO POSIBLE. Como EL DESCANSO ES LA AUSENCIA DE TODA TENSION Y DE TODO ESFUERZO, LA CALIDAD DEL REPOSO DEPENDE DE LA PROFUNDIDAD DEL RELAJAMIENTO PSICO-FISIOLOGICO.

- ALCANZARÁ LA MÁXIMA ECONOMÍA DE LAS FUERZAS NERVIOSAS.
- FACILITARÁ UNA RECUPERACIÓN RÁPIDA Y COMPLETA DE LA FATIGA.
- CONTROLARÁ UNA POSIBLE TENDENCIA A LA HIPERTENSION. (Las observaciones clínicas demuestran que en los **hipertensos** se produce una **disminución** del orden del **10** al **20%** de la **presión arterial sistólica y diastólica** durante los tres primeros ejercicios comunes).

- DISMINUIRÁ LA SENSIBILIDAD AL DOLOR. (Casi todos los dolores vinculados con grandes esfuerzos son causados por una **repentina ausencia de circulación en un músculo**. Se puede **moderar voluntariamente** ese dolor **relajando** el músculo y **mejorando** así la **circulación**. Esto puede lograrse a través de **movimientos, masajes**, o bien reduciendo la tensión por medio de la **relajación**).

- LA RELAJACIÓN LE PERMITIRÁ RESOLVER UN CONFLICTO AFECTIVO CON EL PROPIO CUERPO. AYUDARÁ A QUE ESTE SEA UN COMPAÑERO FIEL, UN INSTRUMENTO FAMILIAR, DOCIL Y SEGURO.

- PRODUCIRÁ UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR PSÍQUICO Y FÍSICO, AL CUAL SE ASOCIAN IMÁGENES DE EUFORIA, SEGURIDAD Y EMOCIONES AGRADABLES.

- FAVORECERÁ EN USTED TODO PROCESO CREATIVO, Y CONTRIBUIRÁ AL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA. (El poder **destruir hábitos incorrectos** es un **signo de inteligencia**. Una **toma de consciencia corporal** facilita todo tipo de trabajo y **mejora su organización**. La **relajación** permite además un **empleo juicioso** de las facultades **físicas** y **mentales** del organismo).

- Los métodos de RELAJACION cultivarán en usted la AUTOCONFIANZA, la ESTABILIDAD EMOCIONAL y la LIBERACIÓN DE LA VOLUNTAD.

La **recuperación** que proporciona un **ejercicio de relajación** puede **evitar** que quedemos **desbordados** por las **presiones acumuladas**.

RELAJARSE produce una **situación psico-física** completamente **contraria** a la del **stress: descontracción muscular, hipotensión, descenso del ritmo respiratorio y cardíaco, normoglucemia, tranquilidad mental, etc.**

Aunque la anécdota ha recorrido el mundo, su protagonista permanece en el anonimato.

A un importante hombre de negocios, una persona notablemente eficiente y exitosa, se le preguntó **cuál era su método** para **resolver** cuestiones de importancia.

“En primer termino, descanso...”, respondió con naturalidad.

Hemos definido a la RELAJACION como un **ESTADO DE COMPLETO REPOSO FÍSICO Y MENTAL**. Pero relajarse **no es fácil**. Sin largo y paciente **entrenamiento, nadie consigue relajarse adecuadamente**.

POR ESO CONVIENE PRESTARLE ATENCION -Y DEDICARLE TIEMPO- A LA RELAJACION.

¿POR QUE ES TAN IMPORTANTE, EN NUESTRA EPOCA, LA RELAJACION?

Primero debemos comprender a qué se llama **tono muscular**. Se define el tono como **‘la actividad de un músculo en reposo aparente’**.

El **tono** tiene relación con nuestra **mente**, ya que el cuerpo **también ejerce control** sobre las **funciones mentales**; es el **vínculo** entre el **cerebro** y los **656 músculos** de nuestro cuerpo. Al estar tensos, esos músculos envían **miles de impulsos nerviosos**, produciendo en todo el cuerpo una gran **excitación**. Es como estar en situación de peligro, stress o angustia **en forma permanente**.

Por otro lado, cada **cambio de conciencia** actúa sobre el **conjunto de tensiones**. Se comprende, entonces, que **actuando sobre la tonicidad**, se pueda **influir sobre todo el organismo psicosomático**.

La **tonicidad**, además, tiene un **efecto social**. Influye sobre los demás. Una persona **serena y relajada** ejerce una buena influencia sobre un grupo, a la par que otra, **tensa y nerviosa**, producirá la influencia contraria.

La importancia de la **relajación neuromuscular** estriba en que permite alcanzar un **'tono de reposo'**, base de una **distensión física y psíquica**. Pero el punto de partida es esencialmente **mental**.

Luego, una vez que la mente ha afectado el **tono muscular**, con **ayuda de la respiración**, se actúa sobre todo el organismo, por ejemplo, sobre la **presión arterial** o el **ritmo cardíaco**.

Esta **relación cuerpo-mente** ha sido verificada **desde distintas disciplinas**. Entre otras, la **EUTONIA** (del griego *EU*= buen, justo, armonioso, y *TONOS*= tono, tensión), creada en **1957** para expresar la idea de una **tonicidad armoniosamente equilibrada**, en **adaptación constante y ajustada al estado o a la actividad del momento**.

VOLUNTAD Y RELAJACIÓN

Para tener un **cabal dominio** del cuerpo hay que saber estar **activo** o **pasivo** a **voluntad**. Pero el reposo muscular o relajación **no es**, en principio, el **abandono** de la voluntad, ya que **el reposo muscular bien entendido refuerza la voluntad** en lugar de debilitarla.

El Dr. **Matthew Chappel** ha señalado que, con frecuencia, el **esfuerzo** o la **fuerza de voluntad** aplicados para **luchar** contra las preocupaciones o para resistirlas, es precisamente lo que **perpetúa la preocupación** o la **pena**.

"Relajamiento **no significa** pereza. Sobre esto los yoguis dan a sus alumnos el ejemplo familiar del gato. Observémoslo: está **extendido, echado pesadamente, tranquilo, inerte**. No se advierte en él **la menor contracción**. Se diría que es **un animal muerto**. Pero basta que una **rata aparezca en el horizonte** y **ya está listo** para la **acción**. La pequeña fiera, con sus **músculos a punto**, sus mecanismos **bien aceitados**, está **absolutamente ágil**, porque **ha almacenado** una gran **reserva de energía** durante su **completo reposo**. El hombre **ha perdido este secreto**. Debe **aprender** esta lección del gato: poder ser **enérgico** en el **momento oportuno**, merced a **no haber malgastado las energías**".

RELAJACION PARCIAL. Es el estado en que, aun en actividad física en el **trabajo, esparcimiento, andando** o estando **sentado**, se consigue mantener **libre de contracciones** las partes del cuerpo que **no están directamente involucradas**. Esto implica incluso **mayor eficacia**.

La **cantidad** de energía **nerviosa y física** que se gasta **sin necesidad** durante un día es **sorprendente**. Si aprendemos a observarnos en distintas situaciones, nos descubriremos con los **dientes apretados**, los **dedos en garrote** o **apretando un libro** con una **fuerza innecesaria**. También con las **piernas**, los **hombros** o los **ojos tensionados**, o con la **frente fruncida**.

La **relajación parcial** implica **ahorro de energía nerviosa y física**, y **control emocional**, pues el músculo **relajado** es un **escudo** contra el **nerviosismo**. Favorece el **autocontrol** en el sentido de una fuerte **disminución** a **reaccionar** contra la **agitación**, los **pequeños conflictos domésticos** o **laborales**, las **presiones**, la **agresividad de los demás**, etc. Toda **reacción de agresión, irritabilidad, violencia**, necesita de la **crispación** de los músculos de la cara, las manos, etc.

LOS MÉTODOS

Existen **dos grandes métodos de relajación**: el del Dr. **Johann Schultz** y el del Dr. **Edmond Jacobson**. El del primero no difiere mucho de las **técnicas yoguis**, ya que enseña a relajar un grupo muscular por **imaginación** del estado al que se pretende **llegar**. El método del Dr. **Jacobson** procede directamente de sus trabajos sobre el **sistema neuro-muscular**. Observó que los **sobresaltos involuntarios**, en el hombre, se producen más fácilmente **cuanto más tenso está**. Si por casualidad se encuentra uno completamente **distendido**, es muy probable que **no haya** sobresaltos ni perturbaciones nerviosas.

El método de **J.H. Schultz**, fue el **primero** en aparecer. También llamado **entrenamiento autógeno**, es actualmente el método de relajación más usado en Europa. Es el que ha dado lugar a la **mayor cantidad de trabajos fisiológicos y psicológicos**, permitiendo precisar las **modificaciones generales del organismo** que comporta este método, responsables de su acción **sobre toda la personalidad** de un individuo.

Como nos parece el método **más importante** y tiene **directa relación** con la **autosugestión** y la **visualización**, hemos optado por el desarrollo del **entrenamiento autógeno**.

Señalemos en primer lugar que la **relajación controlada** va acompañada de **quietud mental**, es un ejercicio que permite la obtención de la calma también en el **dominio psíquico**.

Las primeras etapas son **musculares**, las últimas conducen a la '**relajación psíquica**'.

Es muy importante destacar que SOLO LA REALIZACION EXACTA Y PERSEVERANTE DE LOS EJERCICIOS GARANTIZA UN PROGRESO EN EL APRENDIZAJE, Y RESULTADOS DURADEROS. Como en casi cualquier otro aprendizaje, se necesita **disciplina**, y una cierta **progresión regular** de la práctica.

(Sobre el orden a seguir en el ejercicio, conviene destacar que obedece a la siguiente razón : los músculos **largos** -brazos y piernas - son **bastante más fáciles** de relajar que los músculos **cortos** - los de la cara).

Muchas personas enfrentan **grandes dificultades** al abordar la práctica de la relajación, y **abandonan pronto**, convencidas de que es imposible lograrla. Esto es **lógico** y no hay que apresurarse a emitir ese juicio.

Porque basta un poco de **perseverancia**, y todo se termina **encaminando**. **Persistir** en este tipo de prácticas vale la pena, ya que se mejora nuestra **performance psicósomática** con **recursos naturales**, sin apelar a **ayudas artificiales**. Si se padece de **insomnio**, de **stress** o **extrema ansiedad**, tenemos que optar por alguno de esos **dos** caminos.

La práctica de la **relajación** es un **camino natural**, porque en el **plano psicológico**, tomar medicamentos es un acto fundamentalmente **pasivo**. No tiene ningún valor **educativo o reeducativo**, estimula la **actitud de 'dejar hacer'** del individuo.

Por el contrario, con las terapias **activas** - por ejemplo, la práctica de la **relajación** - se **revaloriza** la **personalidad**, y **se aumenta** la **responsabilidad propia**.

LA PRACTICA

Al principio de la práctica se harán **ejercicios breves**: de **dos a tres minutos**. Los ejercicios se harán al ritmo **de dos o tres veces al día**, durante el lapso mencionado, y podrán ser **más largos** después, **tanto como se quiera**. Se **integrarán** en la vida cotidiana **como cualquier otro ejercicio psico-higiénico**.

Si en un principio le resultara difícil relajar un grupo muscular en particular, tense previamente la zona y luego afloje, teniendo presente que a medida que el músculo se relaja se vuelve cada vez más débil, pesado y caliente.

LAS MEJORES CONDICIONES PARA LA PRACTICA SON:

Habitación serena, temperatura media, semi oscuridad que atenúe o suprima los estímulos exteriores. Ropa cómoda.

Dice un especialista : *“El entrenamiento necesita en primer lugar recogimiento y concentración, que se oponen a la dispersión y distracción, frecuente en los sujetos agotados. Cerrar los ojos, desprenderse del mundo exterior, reencontrarse solo consigo mismo, son otros tantos componentes del recogimiento”*.

En cuanto a la **postura**, debe generar las **mínimas** tensiones musculares. La mejor posición es la de **acostado** ; si se realiza sentado, conviene que sea en un sillón con **respaldo alto** y los **brazos anchos**. Con la espalda **bien apoyada**.

Los **efectos** más notorios de la relajación son la **PESADEZ** y el **CALOR** (vaso dilatación). En un buen ejercicio de relajación la **elevación** de la temperatura a nivel del **dorso de la mano** es de **1 a 1,5 grados**.

Por lo tanto, el trabajo fundamental a realizar en la práctica es **producir la sensación de PESADEZ y CALOR**.

El entrenamiento comienza por el brazo **derecho** (o izquierdo para los zurdos). Trabajar **de golpe** con todo el organismo es un **error**, porque la **concentración** (no dominada) trata de efectuarse en un campo **demasiado extenso**.

Los efectos **relajantes** se van logrando con la **ENUNCIACIÓN** (o **AFIRMACION**) del estado que se busca. Se comienza **diciendo mentalmente** : *“Mi brazo derecho (o izquierdo) está pesado y caliente, muy pesado y muy caliente”*. Todo el entrenamiento, en realidad, podría ser considerado un **DIALOGO con el cuerpo**.

El Dr. **Schultz no es** la única autoridad médica que ha destacado -aplicándolas- el valor de las **afirmaciones** y las **representaciones**. Entre las innumerables autoridades médicas que lo recomiendan, podemos destacar al Dr. **Emile Coué**, uno de los más conocidos profesionales que trabajó durante años con **autosugestión**. Otra autoridad médica, por ejemplo, es el Dr. **Davis H. Fink**, quien en su obra *‘LIBERACION DE UNA TENSION NERVIOSA’*, recomienda claramente que le **HABLEMOS a nuestro cuerpo**.

Volviendo a la **PESADEZ**, se sabe que esa sensación no puede existir en un período de **contracción muscular**.

IMPORTANTE : Para alcanzar sin problemas esas sensaciones es necesario evitar la **crispación mental** sobre ‘la idea’ de pesadez (o la de calor) del brazo. También debe evitarse la **repetición mecánica**. Una vez que el brazo derecho se siente **PESADO** y **CALIENTE**, se repite la fórmula con el brazo izquierdo : *“Mi brazo izquierdo está pesado y caliente, muy pesado y muy caliente”*.

Se continúa sin apresuramiento, y procediendo sólo cuando cada parte del cuerpo se siente **'PESADA Y CALIENTE'**, en este orden:

1. MANOS - BRAZOS
2. PIES -PIERNAS
3. TORAX
4. BAJO VIENTRE
5. HOMBROS
6. CUELLO
7. ROSTRO
8. BOCA
9. OJOS
- 10.FRENTE

Al llegar a la **frente**, la frase clave se transforma en: **"mi frente está agradablemente fresca"**, ya que una **vaso contracción** del dominio cefálico comportará una sensación de frescor agradable en la región de la frente, **descongestionante y refrescante**.

Las manos y los ojos revisten particular importancia. Dice un especialista : ***"Los ojos y las manos expresan más que ninguna otra zona corporal nuestros estados anímicos. Ellos hablan de nuestras emociones y sentimientos. Son las zonas de mayor atención a relajar, ya que al tenerlos así durante todo el día, es una protección contra el miedo, la ira, la aprensión y la excitación"***.

Un factor clave en la relajación es el **proceso respiratorio**. Es preciso concentrarse en la respiración **sin alterar su ritmo o profundidad**. Intercalar cada tanto, entre las otras, la fórmula **'ESTOY RESPIRANDO EN FORMA TOTALMENTE TRANQUILA'**. Cualquier **modificación voluntaria** puede tener **efectos perturbadores e implicar contracciones musculares**.

Al **terminar el ejercicio**, **PARA SALIR DEL ESTADO DE PROFUNDA RELAJACION**: efectuar **movimientos sucesivos**; hacer varias **flexiones y extensiones enérgicas** con los **brazos**, inspirar fuertemente, abrir los ojos, y **desperezarse**. Durante la práctica es posible **quedarse dormido**, lo cual debe ser tomado como un **buen síntoma**.

PARA PRACTICAR LA RELAJACION AL DORMIRSE :

1. RELAJACION DE TODO EL CUERPO
2. RELAJACION DE LA CARA
3. RELAJACION DE OJOS Y MANDIBULA
4. NEGRURA EN TODA LA MENTE. (IMAGINAR UN TELON NEGRO, O SIMPLEMENTE PROYECTAR CON LA IMAGINACION UNA ABSOLUTA OSCURIDAD)