

# INTRODUCCIÓN

Los retos que se plantean en la sociedad moderna, debido fundamentalmente a los cambios que constantemente se están produciendo en todos los órdenes de la vida, exigen realizar por parte de los individuos un proceso de adaptación a los mismos que en la mayoría de las ocasiones no saben como afrontar

El curso de Relajación y Dinámica Mental surge para dar respuesta a la necesidad que tienen las personas de utilizar una serie de métodos o procedimientos, para poder realizar aquellos cambios que les permitan mejorar física y psíquicamente, con el fin de conseguir el equilibrio corporal y la serenidad mental necesarios para superarse en lo personal y en lo social.

Estos procedimientos que se aplican a lo largo del curso son básicamente los siguientes: respiración consciente, técnicas de relajación, técnicas de autohipnosis, métodos de autosugestión y meditación.

En la elaboración de los contenidos y prácticas a realizar en el curso se han tenido en cuenta, tanto las aportaciones de autores occidentales como las de la tradición oriental, pero en cualquier caso, adaptándolos a la mentalidad de la sociedad actual.

En cada una de las sesiones del curso se da una breve explicación teórica, para pasar posteriormente a la realización de las prácticas de las diferentes dinámicas mentales.

Aunque en las primeras sesiones los ejercicios estarán dirigidos por el profesor, posteriormente la participación de los alumnos es esencial, pues se pretende que cada uno de ellos elabore, de una forma creativa, sus propias visualizaciones y autosugestiones y las aplique a conseguir sus propios objetivos de salud.

La aplicación de la relajación y la dinámica mental encuentra justificación en los cinco puntos siguientes:

1. El hombre, como decía Krishnamurti, ha progresado científica y tecnológicamente pero se ha estancado en lo psicológico y lo humano. Las personas cada vez tienen más miedos, angustias, ansiedades y conflictos internos sin resolver. Con la utilización de diferentes técnicas de dinámica mental podemos aprender a mirarnos a nosotros mismos, mediante la observación y la atención consciente, y de esta manera reencontrarnos con nuestro yo más profundo. La práctica de la relajación y la dinámica mental nos permite adentrarnos en lo más profundo de la mente subconsciente, donde están las raíces y las causas de nuestra enfermedad y sufrimiento.

2. Las técnicas de relajación y de dinámica mental aplicadas a la salud no pretenden sustituir a otros métodos de curación, sino servir de apoyo y complemento a los mismos.
3. En las sociedades modernas cada vez hay más afecciones y enfermedades como consecuencia del estrés que soportan los individuos. La aplicación de diferentes técnicas de relajación pueden ayudar a las personas a superar los diferentes estados de tensión que se plantean en la vida.
4. Ante la sensación de prisa y de falta de tiempo propio de la sociedad occidental, la aplicación de estas técnicas nos invitan a percibir el tiempo de una manera diferente, es como si el tiempo se parase o corriera más despacio.
5. Con la aplicación de estas técnicas mentales se pretende desarrollar en las personas actitudes, como la autonomía y la confianza en uno mismo, que les capaciten para ejercer el control y la dirección en sus vidas, aunque las circunstancias sean adversas.