

LA RELAJACIÓN

1. La relajación

De la misma forma que la noche le sucede al día, al estrés le sigue la relajación. El estrés y la relajación son dos caras de la misma moneda. El ciclo estrés relajación contribuye a mantener el equilibrio del cuerpo humano a través de la homeostasis.

Walter Cannon llamó homeostasis, al conjunto de procesos, mecanismos y actividades fisiológicas que se encargan de mantener constante el medio interno corporal.

Los seres humanos sobreviven y viven gracias a que, por mucho que el medio externo cambie, su medio interno permanece sensiblemente igual, porque hay unos mecanismos complejos de adaptación, fisiológicos y también de tipo psicológico, que se encargan de filtrar y modificar las experiencias externas, logrando así que el organismo se adapte. Esta adaptación del cuerpo humano se consigue cuando el ciclo estrés relajación se mantiene en el tiempo.

Por otra parte, mientras que en situaciones de estrés quien está actuando es el Sistema nervioso simpático, activando determinadas funciones del organismo, durante la relajación quien lo hace es el Sistema parasimpático con la finalidad de disminuir la actividad en el cuerpo humano.

2. Beneficios físicos de la relajación

Los beneficios físicos que se manifiestan en la persona con la relajación son los siguientes:

- Liberar las tensiones y contracturas musculares.
- Disminuir la presión arterial.
- Aumentar la capacidad respiratoria.
- Mejorar el funcionamiento del Aparato Digestivo.
- Potenciar el sistema inmunológico.
- Hipometabolismo al descender significativamente el consumo de oxígeno, azúcares y grasas.
- Disminuir el ritmo cardíaco y respiratorio.
- Aumentar las ondas alfa cerebrales en intensidad y frecuencia.

3. Beneficios psíquicos de la relajación:

- **Incremento de la fuerza de voluntad:** Por el entrenamiento que la simple práctica produce en uno mismo.
- **Percepción de paz interior:** Como consecuencia de la sensación de bienestar y ausencia de ansiedad.

- **Mayor seguridad en uno mismo:** La consecución de los objetivos propuestos conlleva el verse capaz de realizar cualquier empresa, oponiéndose a las sensaciones de fracaso y desánimo.
- **Mejor control emocional:** Gracias al dominio mente-cuerpo que resulta de la práctica habitual de la relajación y la dinámica mental, se llegan a dominar los impulsos instintivos, conquistando el autocontrol por encima de las emociones negativas.
- **Aumento de la capacidad de concentración, creatividad y memoria:** Como consecuencia de la emisión de ondas ALFA en el cerebro de 10 ciclos por segundo, propias de los estados intensos de relajación.
- **Pensamiento positivo:** Con la aplicación de estas técnicas se va a conseguir programar la mente con autosugestiones positivas para que influyan en el subconsciente en la dirección deseada.

4. Técnicas de relajación

- **Relajación muscular progresiva (Método de Jacobson)**

Este es un método físico de relajación. Consiste en la tensión de los músculos voluntarios del cuerpo y en la distensión de los mismos en estado de reposo. Se puede empezar por los músculos de la cabeza y terminar por los de los pies, o al revés.

La aplicación del método en su totalidad dura, aproximadamente, media hora, pero si se aplica de una forma abreviada su duración se reduce a la mitad o menos.

Esta técnica nos permite experimentar la diferencia entre la tensión y la relajación y de esta manera podemos educar nuestros sistemas nervioso y muscular. Esta es la técnica más apropiada para poder relajarse aquellas personas que tengan un alto grado de ansiedad y, por lo tanto, dificultad para poder concentrarse.

Se va haciendo un recorrido por las diferentes partes del cuerpo: cara, boca, hombros, cuello, manos, brazos, pecho, espalda, abdomen, piernas y pies, tensando y relajando los músculos correspondientes.

Con la alternancia tensión-distensión, en cada músculo y en cada agrupación muscular, se llega progresivamente a la relajación completa del cuerpo y también de la mente.

Para que los pacientes puedan confirmar objetivamente sus experiencias subjetivas de relajación, el profesor Edmund Jacobson confecciona un aparato de medición, el electroneuromiómetro, destinado a medir los distintos grados de contracción muscular, lo que permite a los pacientes la comprobación de que realmente se han producido variaciones en el tono muscular por efecto de la relajación.

- **Relajación autógena de Schultz**

Es el método occidental de relajación más utilizado por americanos y europeos en los últimos 50 años. Consta de cuatro niveles progresivos. El primero de ellos es el que realmente nos interesa en orden a la obtención de estados relajativos, y consta de seis ejercicios escalonados de forma progresiva y de menor a mayor dificultad:

1. Relajación de la musculatura voluntaria: Que se realiza mediante la fórmula "mi brazo derecho está pesado" que, mental o verbalmente se repite varias veces, luego se continúa con la misma fórmula aplicándola al brazo izquierdo, y después se sigue con las piernas.

2. Relajación de la musculatura vascular: Pretende conseguir una dilatación de los vasos sanguíneos con el fin de aumentar el flujo sanguíneo produciendo sensaciones de aumento de calor en la zona que hemos relajado. La fórmula utilizada es "mi brazo derecho está caliente" que se repite varias veces y se continúa con el brazo izquierdo y, posteriormente, con las piernas.

3. Regulación del ritmo cardíaco: Se coloca la mano derecha a la altura del corazón para percibir mejor los latidos y se utiliza la fórmula "mi corazón late rítmicamente" varias veces.

4. Regulación de la respiración: Se utiliza la fórmula "mi respiración es suave y tranquila" que se repite varias veces.

5. Regulación de los órganos abdominales: Concentrando la mente en la "boca del estómago" o Plexo Solar, y utilizando la fórmula "mi Plexo Solar irradia calor" varias veces, notaremos una evidente sensación de calor en la zona que evidencia la relajación muscular y dilatación vascular de los órganos contenidos en el abdomen.

6. Regulación de la temperatura de la región cefálica: Cualquier impacto emocional nos produce una sensación brusca de aflujo de sangre a la cabeza, con calor acompañante. Con este ejercicio pretendemos reducir el aflujo vascular para provocar una sensación de frialdad que conseguirá una armonía y equilibrio emocional muy relajantes. La fórmula empleada es "mi frente está agradablemente fría" se repite varias veces.

- **Relajación china (TAI-CHI Y KAI-MEN)**

El manuscrito "Artes del movimiento" escrito unos 3.000 años a.C. describe las técnicas de relajación china observadas, según la leyenda, por un comerciante que recorrió todo el territorio chino observando las diferentes técnicas y movimientos de combate de sus habitantes y los compendió en dos métodos:

1. TAI-CHI: Consiste en una sucesión de movimientos en unas secuencias ralentizadas, sin apenas pausas entre una y otras, que remedan una danza gimnástica cuyo fin es la consecución del equilibrio mente-cuerpo.

2. KAI-MEN: Consiste también en la realización de movimientos gimnásticos que recuerdan posturas de animales o actos cotidianos. La finalidad es la misma que en los ejercicios anteriores, conseguir un equilibrio físico-psíquico.

Ambas técnicas pretenden la obtención del "TAO" o "equilibrio", símbolo que representa la armonía universal.

El aspecto dinámico externo de estas técnicas es conocido en occidente, pero las de gimnasia mental no lo son demasiado. Según la filosofía china "una mente indisciplinada expresa pensamientos nocivos que conducen a la realización de acciones malvadas, que dejan huellas malignas en la mente que, más adelante, van a provocar diversos trastornos físicos o mentales. Por ello el control de la mente es necesario para asegurar una vida saludable y feliz".

Las técnicas TAI-CHI y KAI-MEN son mencionadas en los antiguos tratados chinos como "educadoras de la voluntad y elaboradoras de buenos pensamientos con la finalidad de conseguir un nivel superior de equilibrio donde la inteligencia controle las emociones, y ambas a los instintos animales".

- **Sofronización simple**

El Dr. Caycedo estuvo durante dos años en el Tíbet, la India y Japón para poner a punto un método de relajación que denominó Sofrología, basado tanto en las técnicas occidentales como en las orientales.

Según Caycedo existe un nivel de conciencia intermedio entre la vigilia y el sueño que denomina "Sofroliminal", al que se llega a través de la relajación corporal progresiva. La técnica conocida como Sofronización Simple tiene como base fundamental el apercebimiento del esquema corporal para poder relajar, a voluntad, todas y cada una de las partes anatómicas del mismo de forma progresiva. Normalmente no tenemos conciencia de nuestro esquema corporal, nuestra mente está solo atenta a aquellas actividades en las que estamos absortos. Sólo hay algunas situaciones que nos hacen percibir la existencia de nuestro cuerpo: la actividad física intensa (nos exige poner atención en controlar los movimientos), la percepción del dolor (nos revela una zona anatómica concreta) y el sentimiento de placer, son las tres principales; aunque hay otras (tacto, calor, frío, percepción del tono muscular, etc.) que también aportan información continuamente y que podemos utilizar como "puerta de entrada" para tomar conciencia de nuestro propio cuerpo. Concretamente, percibiendo las sensaciones que emiten nuestros

músculos y articulaciones podemos aprender a controlar su tono y facilitar la relajación.

El esquema de la Sofronización Simple comienza en un nivel de conciencia ordinario para, poco a poco, ir descendiendo al nivel sofroliminal. Consta de cuatro fases continuadas:

1. Respiraciones profundas: Se realizan lentamente y con los ojos cerrados, en una postura cómoda.

2. Relajación muscular propiamente dicha: Se contempla mentalmente como se van distendiendo y relajando los músculos corporales voluntarios a medida que lo vamos deseando y se va percibiendo la sensación de relax corporal progresivo comenzando por la cara, frente, párpados, boca, lengua, mejillas, hombros, brazos, espalda, tórax (con sus vísceras), abdomen (con sus vísceras), pelvis, muslos, piernas y pies.

3. Relajación mental: Tras conseguir la relajación física iniciamos un alejamiento agradable del exterior y de sus "molestias" (ruidos, etc.) sintiendo un gran bienestar. Permanecer así un breve espacio de tiempo y pasar a la siguiente fase.

4. Desofronización: Para recuperar nuestra conciencia ordinaria efectuamos varias respiraciones profundas, a continuación realizamos algunos ejercicios de estiramiento muscular y vamos abriendo los ojos lentamente.