

La relajación

Mtro. Fernando Lozoya

La Relajación.

La relajación consiste en alcanzar un estado íntimo de tranquilidad, serenidad y dominio de sí, a través de la descontracción consciente y sectorizada del cuerpo, unida a una actitud mental de paz.

La relajación es un proceso dinámico que el hombre domina en sus primeros años de vida; sin embargo, debido a la complicación y agitación de la vida moderna, va perdiendo paulatinamente esta capacidad, volviéndose un ser cargado de ansiedades, nerviosidades, tensiones, problemas emocionales y neurosis. Así, el hombre actual no descansa ni siquiera cuando duerme, porque ignora los principios elementales que le permitirían liberarse de toda la preocupación, y, para suplir esta carga tan pesada, busca ayuda en la industria farmacéutica, comenzando por utilizar una serie de drogas calmantes que proporcionan un descanso engañoso.

La Gimnasia Psico-Física y la Yoga nos enseñan a liberar tensiones nerviosas, recuperar energías, propiciando tuerza y vigor mediante el descanso consciente del organismo.

En la Yoga se considera que lo importante no es la cantidad de horas de descanso, sino la calidad del mismo, lo que permitirá vivir libre de tensiones psico-físicas.

Durante la relajación ocurren las siguientes alteraciones fisiológicas:

Disminuye el consumo de oxígeno, debido a la situación de hipo metabolismo, representando así un excelente control para las crisis de asma;

Alteraciones en el electroencefalograma: cuando estamos despiertos emitimos ondas beta; y durante la relajación hay un aumento de intensidad y frecuencia de las ondas alfa (es en el estado alfa que la mente puede tener un mayor dominio sobre el cuerpo);

Notable baja de iones lácticos en la sangre, los cuales son residuos del catabolismo de los músculos esqueléticos (ha sido demostrado que un aumento de este ion en la sangre genera ansiedad). De ahí se comprende el efecto tranquilizador de la relajación profunda;

Reducción en el ritmo cardíaco, siendo por eso la relajación indicada para crisis cardíacas;

Durante la relajación la persona percibe cambios en su cuerpo, como la sensación de peso, debido a la relajación de los músculos que habitualmente mantienen el cuerpo de pie y en equilibrio mediante su tonicidad; también la sensación de calor debido a la dilatación de los vasos sanguíneos y al consecuente aumento de irrigación.

A nivel mental se pueden observar los siguientes resultados con la práctica de la relajación:

Progresivo conocimiento de sí mismo (tendencias, impulsos, etc.)
Creación de nuevos estados anímicos
Desarrollo mental-intuitivo
Modificación de ciertos rasgos del carácter
Meditación más profunda

Paso 1: Aprenda a respirar. Es fundamental para iniciar una relajación con resultados rápidos y efectivos. Hemos dedicado un amplio espacio a enseñar a respirar, es indispensable antes de seguir los ejercicios de relajación.

Paso 2: Un sitio y una respiración relajante. Prepare un sitio cómodo y tranquilo: sin interrupciones ni ruidos. Puede tenderse en una cama boca arriba, o en una manta en el suelo. Concéntrese unos minutos en su respiración. Déjese llevar por ella. No fuerce nada. Lenta, profunda y silenciosa. Piense solo en su respiración en cinco minutos. Primero concéntrese en hacer una espiración lenta y profunda. Deje entrar el aire en sus pulmones lentamente mientras inspira... Ensaye una respiración completa. Céntrese primero en la respiración abdominal, sienta como el diafragma desciende suavemente cuando inspira... Concéntrese en hacer una respiración relajada, silenciosa; respirar y relajar... Sienta que respire con su cuerpo, siente que sus ojos respiran, su cara, su frente, respira con sus órganos internos, su garganta, sus pulmones, su vientre, sus músculos... Tome conciencia de que todas las células de su cuerpo están respirando...(Haga esto unos diez minutos...).

Paso 3: Déjese llevar por la gravedad. Vaya tomando conciencia de su cuerpo mientras respira lenta, profunda y silenciosamente. Sea consciente de las fuerzas de la gravedad, la tierra nos atrae.. Deje que cada músculo de los pies, las piernas, los muslos, la espalda, los hombros, el cuello, la cabeza... sea atraído por la gravedad. Sienta cada músculo muy pesado, aleje de su mente cualquier necesidad de contracción muscular... concentre su pensamiento en la relajación. Deje que sus pies, piernas y muslos, los atraiga el suelo... sus brazos extendidos hacia arriba, su cuello sin tensión, relajando... (3 minutos).

Paso 4: Relaje los pies, las piernas y los muslos. Vaya dejando su respiración relajada y su cuerpo y centre su mente en partes muy concretas. Primero los pies, sus dedos, uno a uno... Relájelos, abandone cualquier tensión que exista, relaje dedo a dedo, sienta calor conforme note su relajación, su respiración, lentamente, vaya relajando la planta del pié, los talones, cada tobillo, los gemelos de las piernas, sienta su pesadez.. la de sus muslos, su zona lumbar... No siga hasta que haya desaparecido cualquier tensión o signo de contracción muscular de las extremidades inferiores, observe mental y pasivamente como respiran... (6 minutos).

Paso 5: La relajación de la espalda, el cuello, el vientre, la caja torácica, el pecho, los hombros. Siga concentrándose en la relajación de cada músculo, relajándolo, sintiendo su descanso, su respiración... En realidad es su estado natural, aleje de cada músculo la tensión, no hay necesidad de tensión... Su cerebro ayuda a cada músculo a recuperar su estado natural en posición de descanso... Cuando llegue a la espalda, concéntrese vértebra a vértebra sienta que se ensancha y se extiende; deje que el diafragma de un masaje suave al abdomen al respirar relajándolo del todo, retire del cuello alguna rigidez que todavía quede... (8 minutos).

Paso 6: Relaje las manos, los brazos... Concéntrese en sus manos. Primero la relajación de sus dedos, uno a uno de cada mano. Pase a la las palmas de sus manos, sus muñecas, sus antebrazos y brazos (8 minutos).

Paso 7: Relajar la cabeza, la cara... Tómese un tiempo muy especial para su cabeza de forma muy minuciosa. Empiece por relajar las mandíbulas, la lengua, los labios... Relaje los músculos de sus ojos: sus cejas, sus pestañas... Sienta su frente amplia, relajada; relaje hasta los cabellos, el cuero cabelludo... (6 minutos).

Paso 8: Incluso... los órganos internos... Sienta su respiración y relajación. Vaya sintiendo la unidad de su cuerpo. Viaje por su cuerpo y observe que está perfectamente relajado... casi separado de usted. Vaya abandonando a su cuerpo ya perfectamente relajado, deje que su mente se recree con imágenes plácidas, el agua, el cielo, la naturaleza (2 minutos)

Paso 9: Relajación total. Abandone mentalmente su cuerpo, deje su mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque la luz, su aire limpio, puro, la paz... Sienta que cambia de tamaño conforme camina.. siente que todo que le rodea tiene un tamaño enorme (los árboles, los troncos, las hojas siéntase una abeja que vuela, disfrute de la placidez de animales pacíficos una ardilla, los pájaros.. Perciba dimensiones de gran tamaño... disfrute de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, las gotas de agua de un a escarcha, el olor de humedad de la tierra, recorra los tallos de las plantas, mire hacia arriba los inmensos árboles... camine y hágase un gigante de aire... vea una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos... respire mucho aire... flote. Navegue por las estrellas, por el espacio infinito... (todo el tiempo que quiera, que disfrute).

