

Lección 10

FORMAS Y MÉTODOS DE RELAJACIÓN

Es tan necesario relajarse que la propia naturaleza ha dispuesto formas espontáneas para que se active más el sistema nervioso parasimpático o vagotónico y entremos en fases reparadoras. Porque todo sucede de forma rítmica alternada, es lo que se ha llamado RITMOS ULTRADIANOS, ritmos que se suceden durante el día cada 90-120 minutos. A una fase de alerta le sucede una de descanso para recuperar el equilibrio. Lo más importante que debemos recordar, es esta naturaleza cíclica de nuestro organismo.

Deberíamos aprender a escuchar a nuestro cuerpo, a distinguir cuando necesitamos descansar y hacerlo, aunque no siempre podemos. El bostezo, por ejemplo, es una acción espontánea que nos permite sacar tensión, respirar y oxigenar mejor el organismo, así como a activar el sistema nervioso parasimpático que nos relaja.

Cuando nuestra boca se seca nos está diciendo que nuestro sistema nervioso simpático está activado pero si humedecemos la boca nuestro sistema nervioso simpático se relaja.

Existen distintos tipos de técnicas de relajación, por lo que podemos elegir la que más nos convenga o satisfaga. A continuación, te presentamos algunas de ellas:

Relajación de Jacobson:

La técnica desarrollada por Jacobson, es probablemente uno de los tipos de técnicas de relajación más conocidos.

Esta práctica se basa en el principio fisiológico de la tensión-distensión, que postula que cuando tensamos un músculo (unos pocos segundos) y, a continuación, dejamos de tensarlo (distensión), éste estará más relajado que antes de llevar a cabo el ejercicio.

Podemos hacerlo parte por parte del cuerpo o todo el cuerpo junto, por ejemplo: Tensamos el pie y la pierna derecha unos instantes y soltamos, después tensamos el pie y la pierna izquierda unos instantes y soltamos, tensamos los gluteos unos instantes y relajamos, tensamos desde la mano derecha cerrando el puño todo el brazo derecho unos instantes y soltamos hacemos lo mismo con el brazo izquierdo y soltamos, después llevamos los hombros a la orejas unos instantes y soltamos por último arrugamos todos los músculos de la cara y relajamos.

O podemos hacer con todo el cuerpo a la vez, tensamos las piernas, glúteos, brazos, hombros cara unos instantes mantenemos la tensión y relajamos, lo repetimos varias veces sintiéndonos cada vez más relajados.

Podemos combinar todo; primero por partes y después todo el cuerpo, el resultado es una agradable sensación de descarga y relajación.

Entrenamiento autógeno de Schultz:

Esta técnica de relajación se fundamenta, según Schultz, en un método que consiste en producir una transformación del individuo mediante la realización de determinados ejercicios fisiológicos y racionales, que permiten obtener resultados similares a los logrados a través de estados de auténtica sugestión.

Con unas sencillas instrucciones (autosugestión), la persona consigue que sus extremidades, y el resto del cuerpo, se relajen a través de sensaciones de calor, peso, etc.

Por ejemplo: **ROTACIÓN DE LA CONSCIENCIA**

Sintiendo el lado derecho del cuerpo

Toma consciencia de tu mano derecha, dedo pulgar, índice, corazón, anular, meñique, palma de la mano, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila, costado derecho, cadera, muslo derecho, rodilla, pierna, tobillo, talón, planta, empeine, dedo gordo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

Sintiendo el lado izquierdo del cuerpo

Mano izquierda, dedo pulgar, índice, corazón, anular, meñique, palma de la mano, dorso, muñeca, antebrazo, codo, brazo, hombro, axila costado izquierdo, cadera, muslo izquierdo, rodilla, pierna, tobillo, talón, planta, empeine, dedo gordo, segundo dedo, tercero, cuarto, quinto...

La parte anterior del cuerpo

Zona superior de la cabeza, frente, ceja derecha, ceja izquierda, entrecejo, sien derecha, sien izquierda, párpado derecho, párpado izquierdo, ojo derecho, ojo izquierdo, oreja derecha, oreja

izquierda, aleta nasal derecha, aleta izquierda, punta de la raíz, mejilla derecha, mejilla izquierda, labio superior, labio inferior, barbilla mandíbula, cuello, nuez, clavícula derecha, clavícula izquierda, pecho derecho, pecho izquierdo, centro del pecho, ombligo, abdomen, bajo vientre, ingle derecha, ingle izquierda, genitales, muslo derecho, muslo izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, espinilla derecha, espinilla izquierda, tobillo derecho, tobillo izquierdo, empeine derecho, empeine izquierdo, dedos derechos, dedos izquierdos.

La parte posterior del cuerpo

Planta derecha, planta izquierda, talón derecho, talón izquierdo, pantorrilla derecha, pantorrilla izquierda, corva derecha, corva izquierda, cara posterior del muslo derecho, cara posterior del muslo izquierdo, nalga derecha, nalga izquierda, cadera derecha, cadera izquierda, toda la columna vertebral, lado derecho de la espalda, lado izquierdo, omóplato derecho, omóplato izquierdo, zona posterior del cuello, nuca, zona posterior de la cabeza, zona superior de la cabeza...

Las partes internas

Lleva tu atención al cerebro y siéntelo dentro del cráneo, oído derecho, oído izquierdo, las fosas nasales, el pasaje respiratorio entre la nariz y la garganta, la lengua, las encías, la dentadura, el paladar, esófago, tráquea, pulmón derecho, pulmón izquierdo, corazón, el estómago (situado por encima del ombligo hacia el lado izquierdo) el hígado (por encima del ombligo hacia la derecha) riñón derecho, riñón izquierdo, intestino delgado, intestino grueso...

Partes principales

Ahora las partes más grandes del cuerpo. Toda la pierna derecha, toda la pierna izquierda, ambas piernas al mismo tiempo... Todo el brazo derecho, todo el brazo izquierdo, ambos brazos al mismo tiempo... La espalda, el abdomen y el tórax juntos... Todo el tronco al mismo tiempo... El cuello y la cabeza juntos... Todos los órganos internos... Todo el cuerpo, todo el cuerpo, todo el cuerpo... Todo el cuerpo al mismo tiempo...

Haz otra vuelta completa de todo el cuerpo, esta vez un poco más despacio.

PODEMOS LLEVAR LA CONSCIENCIA A LA RESPIRACIÓN

Todo el cuerpo relajado sobre el suelo y respirando sin esfuerzo. Siente que los pulmones

respiran por ti... Te sientes ampliamente respirado, Observa dónde nace el impulso respiratorio, la fuerza que empuja tu respiración.

Ahora lleva tu atención a las fosas nasales... Siente el aire pasando a través de las fosas nasales... Nota la velocidad de la respiración... Nota la profundidad de la respiración... Nota la densidad de la respiración... Nota la temperatura de la respiración... La inspiración produce una sensación de frescor en las fosas nasales, y la espiración una sensación de tibieza, de calor suave...

La respiración, espontánea, natural, libre...

SENSACIONES OPUESTAS

PESO

Sensación de pesadez en todo el cuerpo... Toma consciencia de la fuerza de gravedad actuando sobre cada célula de tu cuerpo... (pausa) Experimenta la fuerza de la gravedad como una agradable sensación de pesadez... (pausa) Siente como cada zona de tu cuerpo se vuelve pesada y se pega, se adhiere al suelo; los talones pesan y se pegan al suelo, las pantorrillas pesan y se pegan al suelo, los muslos, las nalgas, la espalda, todo el tronco, los hombros, brazos y manos, la cabeza... Siente todo el cuerpo pesado, más pesado, agradablemente pesado... La fuerza de la gravedad actuando sobre todo el cuerpo... Todo el cuerpo pesado, todo el cuerpo como hundiéndose en el suelo... (pausa larga)

LIGEREZA

Despierta la sensación de ligereza en todo el cuerpo. Para ello toma consciencia de todos los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo: la cabeza y el suelo, los hombros y el suelo, los brazos, los antebrazos y el suelo, las pantorrillas y el suelo, los talones y el suelo... Todo el cuerpo y el suelo... (pausa). Siente como todo el cuerpo se vuelve ligero, muy ligero... como sin consistencia, como si no pesara... Todo el cuerpo ligero, como si fuera de algodón, como ingrávido... Siente todo el cuerpo muy ligero, como una pluma... como flotando sobre el suelo ... (pausa larga)

CALOR

Evoca y despierta la sensación de calor en todo el cuerpo. Recuerda y revive con total intensidad alguna situación pasada en la que experimentaste mucho calor. O imagínate a ti mismo en verano, en la playa, a pleno sol... Evoca la sensación de calor en todo el cuerpo... Todo el cuerpo caliente... Todo el cuerpo rodeado de una atmósfera muy caliente... La

sensación de calor aumentando en todo el cuerpo... Calor, más calor, calor intenso... Con cada inspiración aumenta tu sensación de calor. Todo el cuerpo caliente, calor, más calor, un calor muy agradable... mantén la consciencia testigo

Relajación condicionada de Paul

La técnica de la relajación condicionada de Paul es un procedimiento en el que también se utiliza la autosugestión como método para relajarse. Consiste en asociar sensaciones relajantes y placenteras con una palabra o un concepto que la persona se dice a sí misma durante el ejercicio.

Para ello, el sujeto debe encontrar un lugar tranquilo y cómodo para poder relajarse, y se le instruye para que centre la atención en su propia respiración, al mismo tiempo que se repite mentalmente (p. ej. la palabra calma, paz, serenidad...

Una variante a este tipo de técnica es la imaginación de escenas relajantes, en las que se guía a la persona y se le pide que imagine determinadas situaciones que le generen sentimientos positivos y sensaciones agradables.

Por ejemplo un ejercicio con el mar:

Lleva la atención a una playa en la que estás solo siente la brisa en tu piel, siente la temperatura como el sol te calienta con una temperatura muy agradable, el aroma del mar, visualiza el mar escuchando sus olas romper, siente la agradable sensación de paz, de serenidad y calma.

Relajación de Benson

La técnica de Benson es un método que combina la relajación y la meditación trascendental. En primer lugar, la persona debe colocarse en un sitio cómodo y agradable; después, se elige una palabra y se repite continuamente (como un mantra), con un ritmo constante y un tono de voz suave. Este ejercicio puede durar de 5 a 20 minutos, sin llegar a aburrirse o a notar sensación de cansancio.

Beneficios

Practicar ejercicios de relajación de forma diaria conlleva una serie de beneficios para la persona que los realiza:

Por un lado, mejora de la calidad de vida: la relajación reduce el estrés y la sensación de nerviosismo, se gana en calidad y en bienestar.

También conlleva una reducción de los problemas cardiovasculares: estar relajado reduce la presión arterial, baja la frecuencia cardiaca y, por tanto, a la larga disminuye el riesgo de sufrir alteraciones cardiovasculares.

Además, hacer uso de estas técnicas contribuye a la relajación muscular. Es un hecho que el estrés y la ansiedad generan tensión muscular, que disminuye o desaparece con la práctica de la relajación.

Por otro lado, mejora del rendimiento físico y cognitivo. La relajación nos ayuda a estar más tranquilos, atentos y confiados, y esto repercute tanto a nivel físico como cognitivo, por lo que mejora nuestro rendimiento en todos los ámbitos de la vida.

Finalmente, mejora del sueño y el humor: estar relajados nos ayuda a dormir mejor por las noches y a estar de mejor humor.

En definitiva, la relajación trae a tú vida bienestar, esta nueva energía de la que te nutres también es la que trasmites haciendo más feliz tu día a día y a los demás.

CUESTIONARIO:

- 1 - ¿En qué se diferencia la relajación de Jacobson y la de Schultz?
- 2 - ¿Qué relajación harías con el método de Paul que no fuese utilizando la palabra “relax” ni visualizando el mar y que te produjese un gran estado de bienestar?
- 3 - ¿Cual crees que es la diferencia de la relajación de Benson y las demás?
- 4 - De los cuatro métodos que te he propuesto ¿cómo puedes trabajarlos?