

Lección 9

LA RELAJACIÓN

La relajación es el estado más natural que existe, es un arte olvidado. Pocas personas pueden afirmar actualmente que se sienten completamente relajadas durante la mayor parte del día. Esto es consecuencia del grado de estrés que sufrimos en nuestras vidas, y de la cantidad de tensión oculta o inconsciente que existe en nuestros cuerpos.

La loca velocidad de la vida del hombre moderno se ha convertido en un peligro tremendo para su sistema nervioso. El hombre trabaja precipitadamente, come a toda prisa, ama a toda velocidad y hasta su descanso es un acto precipitado. Se nos ha olvidado completamente vivir en paz. Estamos demasiado ocupados para darnos cuenta de ello. Así es como se explica que sean tan frecuentes y predominantes, el insomnio, la ansiedad, trastornos cardiacos de origen nervioso, el estreñimiento, la indigestión, los dolores de cabeza y toda esta plaga de enfermedades producidas por la falta de relajación y de sosiego.

Con frecuencia, las enfermedades corporales se deben a la intranquilidad de la mente. Los médicos cada vez son mas conscientes de la cantidad de enfermedades que son psicósomáticas; es decir, su origen puede estar en estados mentales resultantes de conflictos emocionales como el miedo, la envidia, la ira, los celos...

Por otro lado, las personas que vivimos en grandes ciudades (que somos la mayoría) estamos sometidas a una gran presión, con frecuencia ocurre que se envejece prematuramente, o aparecen trastornos nerviosos. No hay más que observar a la gente que transita por una calle concurrida, la mayor parte vamos tensos o rígidos. Con frecuencia nos irritamos o disgustamos por tonterías, raro es el que no va atento al móvil dando la impresión de que estamos embrujados por él, la dependencia es total y no importa la edad, si nos lo quitan, de inmediato entramos en un estado de ansiedad y nos sentimos perdidos.

La mayor parte de la gente no sabe cómo relajarse, lo más lamentable es que somos espejos para los niños y los niños son esponjas de los adultos.

Necesitamos aprender el arte de la relajación para mantener nuestra salud y bienestar.

Para relajarnos de manera eficaz tenemos que suprimir la tensión de nuestro cuerpo y nuestra mente. En el caso ideal, dormir bien durante toda una noche debería cumplir esa función, pero no siempre se consigue un descanso suficientemente reparador. El sueño por sí solo no basta

para eliminar las tensiones y las presiones que se acumulan en las extremidades, articulaciones y músculos. Y si no logra descargar esa tensión física cuando comienza a afectar a la mente y al cuerpo se va acumulando gradualmente en distintas zonas del organismo, llevando las tensiones a todas partes y afectando a todo lo que hagas.

Si dejas que la tensión oculta se acumule e invada tu cuerpo, tarde o temprano acabará afectando a tu estado general, a tu rendimiento y a tu bienestar. Un cuerpo tenso es menos eficiente y armonioso que un cuerpo relajado. Las tensiones corporales producidas por el estrés desembocan en una amplia gama de dolores y malestares por no decir enfermedades.

VENTAJAS DE LA RELAJACIÓN

La relajación tiene dos ventajas inmediatas:

- 1 - **CONSCIENCIA DE LA TENSIÓN:** Tan pronto comienzas a practicar técnicas de relajación te darás cuenta de cuáles son las partes de tu cuerpo más propensas a la rigidez y al dolor. Esto ayuda no sólo a relajar esa zona especialmente tensa, sino también a mantener la alerta respecto a los factores que incrementan dicha tensión: hábitos posturales, ropa, calzado, muebles, y la manera como utilizas el cuerpo en general.
- 2 - **DESCANSO Y REANIMACIÓN DE MENTE Y CUERPO:** Te sentirás mejor de inmediato, con cinco minutos relajando músculos de cara, cuello y hombros, te puede ayudar a relajar un dolor de cabeza y sentirte tranquilo y renovado.

Con una relajación profunda de veinte minutos te puede relajar y reanimar la mente y el cuerpo, ya que equivalen a dos horas de sueño profundo. Mejora el funcionamiento del cuerpo en general, y evita la aparición de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por la tensión, así mismo, cuando uno se relaja, permite que la naturaleza actúe sobre estos trastornos producidos por un mal funcionamiento por exceso de tensión

- 3 - **LA RELAJACIÓN ES UN TÓNICO PARA TODO EL ORGANISMO.** El resultado final de la relajación es un estado de quietud que se filtra en la vida cotidiana. Si se libera la tensión, la energía fluye de manera adecuada.

Ejercicio: Encuentra el momento del día que puedas dedicarte para ti, no tiene que ser más de diez o veinte minutos. Ponte una luz suave y si quieres, una música que te invite a entrar en un estado de relajación°.

Túmbate en el suelo, si tienes gafas quítatelas, acomoda la cabeza en un cojín no muy alto, coloca una almohada o cojines debajo de los muslos para descansa la zona lumbar, es importante no sentir ninguna tensión o dolor, tenemos que estar cómodos para facilitar el estado de relajación.

Lleva la atención a la cara y afloja todas las fascias, los músculos, siente la frente relajada, los ojos se descargan y relajan en sus cuencas, los párpados pesan, las mejillas y la boca floja sin que se toquen los dientes, deja que la boca se humedezca, siéntela también relajada, los labios se rozan ligeramente, imagina que la garganta es un puente abierto y libre por donde pasa tu respiración, tu garganta y cuello relajados, comienza a sentir el peso del tronco, de los brazos hasta las manos, toda tu espalda está relajada en el suelo, siente el peso de la pelvis y como se aflojan los glúteos, blandos en el suelo. Siente el peso de tus piernas, de tu rodillas, tobillos y pies, todo tu cuerpo relajado. Ahora observa tu mente, solo observa, sin luchar, sin hacer nada, solo eres un observador que mira desde fuera los pensamientos que pasan, los dejas pasar, cada vez hay menos, por momentos te vas sintiendo cada vez más relajado, visualiza un lugar que te haga sentir mucha paz, puede ser una pradera, una montaña, el mar, cualquier paisaje de tu vida que al regresar a él te produzca esa sensación de calma y paz. Ahora imagina con tus cinco sentidos que estás allí y permanece en este estado el tiempo que quieras.

Para terminar, incorpora esta sensación de bienestar, siente una energía renovada en ti y comienza a moverte lentamente; tus pies, tus manos, lentamente ves dando moviendo tu cuerpo y cuando estés preparado te incorporas sintiendo el maravilloso beneficio de la relajación.

CUESTIONARIO y PRÁCTICA:

- 1 - ¿Por qué hay una relación entre la respiración y la mente?
- 2 - Dentro de las ventajas de la relajación, está la consciencia de la tensión ¿en qué consiste?
- 3 - ¿Cómo puedes lograr el descanso y reanimación del cuerpo y la mente, en que consiste?
- 4 - Prepara una práctica personal de relajación y ponle la intención que en este momento necesites trabajar.