

LA RELAJACION Y LOS METODOS DE RELAJACION

¿QUE ES LA RELAJACION?

Durante muchísimo tiempo se ha pensado que relajarse consiste simplemente en no utilizar los músculos, cuando en realidad esto solo es descansar o dormir; mientras que los métodos de relajación que llevan a una verdadera relajación profunda de los músculos, pueden producir grandes cambios, no sólo en nuestros músculos, sino también en nuestros estados de consciencia y conocimiento.

El solo hecho de no moverse, no indica necesariamente que estemos relajados, sino que tal vez en el mejor de los casos que estamos simplemente manteniendo nuestro sistema muscular en equilibrio. (1)

La realidad es que no somos conscientes de la magnitud del esfuerzo muscular y cerebral que conlleva el solo hecho de mantener cierta postura.

Por ejemplo, cuando un acontecimiento nuevo nos lleva a una situación de tensión, que nos prepara para las respuestas de lucha y huida; nuestro sistema muscular reacciona frente a esta tensión, llevándonos a buscar un nuevo equilibrio muscular, a un nivel de tensión superior. Y lo peor de todo es que nuestro cuerpo tiene tal capacidad de adaptación, que luego de un cierto tiempo, simplemente nos acostumbramos a ese nuevo nivel de tensión, y dejamos de tener consciencia de él.

Otro aspecto que es interesante destacar es que, como decía el Dr. Frederick Alexander (2)

"El habito afecta el funcionamiento"

Esto quiere decir que cuando un individuo, por diversos motivos, desarrolla un estado de agitación y estrés, aunque luego se coloque en una situación pasiva, esta inmovilidad es solo aparente y exterior, pues interiormente continúa con el mismo estado de agitación.

Esta falta de resolución de los efectos residuales del estrés, a través de buenos métodos de relajación, es lo que muchas veces lleva a las personas a afirmar, que han intentado relajarse varias veces, y que nunca lo han logrado; afirmación esta que se debe aceptar no como una imposibilidad de relajarse, sino que los métodos de relajación utilizados han producido una mala experiencia de relajación.

Hasta 1908 la gente creía que la relajación era la sensación de placer que derivaba de la diversión, pero en ese año, el fisiólogo Edmund Jacobson (3) empezó sus investigaciones en Harvard, hasta llegar en 1920 a la conclusión de que:

La tensión es tan importante, que la mayor parte de las dolencias que conocemos, se deben a excesos de tensión nerviosa

Jacobson también comprobó que era realmente enorme la vinculación entre la relajación de nuestros músculos y nuestro estados mentales y emocionales; llegando a demostrar experimentalmente, la relación entre nuestra imaginación y los estados de tensión muscular.

Hoy en día puede por eso afirmarse que, aprender a controlar nuestra tensión muscular, es nuestra mejor defensa contra la numerosa familia de las enfermedades psicosomáticas.

Fue precisamente Jacobson quien se dio cuenta por primera vez, que inmovilidad no es sinónimo de relajación, sino que se puede estar tenso aún en los momentos de mayor inmovilidad, como por ejemplo, el momento del sueño.

También fue Jacobson el que pudo establecer definitivamente el vínculo entre la relajación y la imaginación, con experimentos como el hacer que un sujeto se imagine levantar un peso, y comprobar así la explosión de actividad eléctrica que se registraba en el músculo, aún cuando este no se moviera en absoluto.

Es interesante destacar como aún cuando ya contamos con excelentes trabajos de investigación sobre la tensión nerviosa y sus efecto sobre el organismo, todavía es común escuchar como la gente se queja del agotamiento que le producen sus estados de tensión, mientras que:

Lo que agota no es la tensión, sino la falta de relajación (4)

Solo el mantenimiento de nuestro equilibrio entre estrés y relax a través del uso de buenos métodos de relajación, nos permite el adecuado rejuvenecimiento del cuerpo y de la mente, que nos posibilita enfrentarnos luego a nuevos estímulos estresantes sin consecuencias nocivas para nuestra salud.

Debemos entender, pues que la relajación no consiste en la ausencia de actividad, sino en un estado en que nuestro organismo realiza toda una serie de actividades orientadas hacia nuestra superación del estrés; y por lo tanto, al consistir en una actividad, es pasible de mejoramiento con la práctica, tal como sucede con cualquier otro ejercicio.

Nuestros estados naturales de relajación y equilibrio pueden ser alterados por los estresores (estímulos exteriores que ocasionan estrés) y el estrés (palabra de origen ingles sinónimo de tensión nerviosa) es la respuesta de nuestro organismo frente a dichos estímulos.

El restablecimiento del equilibrio interno alterado por los estados de estrés, se llama "**Síndrome de Adaptación General**" (tal es el nombre dado por el Dr. Hans Selye) (5) y consiste en tres fases:

La fase de alarma

La fase de resistencia

La fase del agotamiento

Se entra en la fase de alarma cuando uno define a cualquier estimulo externo como algo negativo, peligroso o perjudicial (independientemente de que realmente lo sea o no).

La fase de resistencia también se conoce como etapa de adaptación biológica funcional, y está constituida por todas las reacciones generales no específicas, provocadas por la acción de los estímulos estresantes, ante los que el organismo busca alguna forma de adaptación.

La fase de agotamiento o sumisión, se produce cuando decae la efectividad del organismo para sobreponerse a la prolongada acción de los factores estresantes.

De acuerdo con las observaciones del Dr. Selye, por regla general, se pasa por las dos primeras fases, y solo cuando estas no bastan para solucionar nuestro estrés, es que entramos en el agotamiento, que es un estado de fatiga física y empeoramiento del individuo, que si se prolonga durante demasiado tiempo, puede llevar incluso a la pérdida de la vida.

Hemos dicho anteriormente que el hombre al igual que el resto de los animales, viene a este mundo preparado biológicamente por dos respuestas frente al estrés: la lucha y la huida; no obstante el hombre como animal racional tiene una tercera opción que es la de re-definir la situación.

Hace ya dos mil años el filósofo Epíteto observó que:

"el ambiente no es totalmente responsable de nuestras perturbaciones, sino que son nuestras percepciones las que nos causan el dolor psicológico"

Y es precisamente por ello que el hombre puede protegerse de un medio agresivo, no-solo huyendo o luchando, sino también ignorándolo, restándole importancia, re-definiendo el suceso como algo no tan nocivo, o tal vez hasta positivo.

No obstante es importante destacar, que sea cual fuere el método que usemos para enfrentarnos al estrés (lucha, huida, o re-definición), solo la relajación resultante del uso de buenos métodos de relajación, nos permite eliminar los efectos desequilibrantes del estrés.

Pero la relajación, aunque es la mejor forma de lucha contra los efectos nocivos del estrés, solo elimina sus consecuencias, es decir que siempre se hace necesario un análisis de la situación, para ver en qué medida podemos evitar la incursión en nuevas situaciones estresantes.

EJERCICIO DE RELAJACION Y PROGRAMACION

Un ejercicio de relajación se debe dividir en dos fases:

- La fase de la relajación activa
- La fase de la relajación pasiva

En la fase activa, el participante se dedica a la ejecución específica del método de relajación elegido; mientras que en la fase pasiva, se le pide al individuo que sea un mero espectador de su propia relajación, dejando que funcionen automáticamente los mecanismos innatos naturales que nos llevarán al estado de recuperación.

El ejercicio que mencionaré a continuación está efectivamente dividido en tales dos fases, y sirve para el cumplimiento de varios objetivos:

- La relajación
- El aumento de la concentración
- El desarrollo de la imaginación
- El mejoramiento de sí mismo
- La solución de problemas

Es aconsejable ir provistos de ropa muy cómoda y amplia y una manta o colchoneta.