

4ª ed.

# Relajación total

Los mejores métodos de relajación

(Y un CD de relajaciones dirigidas)

Ramiro Calle



*Editorial E.L.A.*

[www.libreriaargentina.com](http://www.libreriaargentina.com)



## Índice

<b>La relajación</b>	<b>7</b>
La necesidad de la relajación	7
Los efectos de la relajación	9
<b>1. El método de relajación del yoga</b>	<b>11</b>
Introducción	11
La técnica de relajación del yoga	12
Consejos para la práctica	14
Los efectos de la relajación yogui	14
Texto para la relajación	16
Técnicas mentales aplicables a la relajación	17
Induciendo a la relajación profunda	18
Aprendiendo a relajarse	19
<b>2. Otros métodos de relajación</b>	<b>21</b>
<b>El método de relajación en 30 sesiones</b>	<b>21</b>
<b>El método de relajación dirigida</b>	<b>27</b>
Síntesis del programa	35
Resumen del método de relajación dirigida	37
<b>El método de relajación del Dr. Edmund Jacobson</b>	<b>39</b>
Programa de ejercicios	39
Programa sugerido por el Dr. Jacobson	47
<b>El entrenamiento autógeno del Dr. H. Schultz</b>	<b>49</b>
Posturas para el ejercitamiento	49
Condiciones para el entrenamiento	50
Ejercicios del grado inferior	51
Programa completo	54
Resumen según el Dr. Schultz	54
Ejercicios del grado superior	55
Beneficios del método del Dr. Schultz	58
<b>3. De la relajación de la mente a la relajación del cuerpo</b>	<b>59</b>
El conocimiento, entrenamiento y desarrollo de la mente	60
El poder de la atención	62
La conquista de la mente libre	66
Técnica de auto-observación y auto-conocimiento	69
<b>La meditación y sus técnicas</b>	<b>71</b>
<b>4. Las cinco fuentes de energía</b>	<b>81</b>



# La relajación

## La necesidad de la relajación

(La ansiedad, la angustia y otras tensiones)

La sensación más común a todo ser humano es la ansiedad, esa sensación displacentera y difusa que puede llegar a adquirir caracteres muy intensos.

Hay una angustia básica en todo ser humano que es la que proporciona la certeza de saber que hay que morir.

Es asimismo evidente que ya el ser humano desde que está en el vientre materno experimenta ansiedad. Esta también se provoca en el proceso del nacimiento y a lo largo de toda la vida la ansiedad se manifiesta con mayor o menor intensidad.

Además de la angustia existencial, está la angustia moral, la angustia entrópica, la que se genera por el miedo a la disolución y otros modos de la misma.

La angustia es bio-psico-social. La angustia es inherente a la vida, pero además hay una angustia psíquica y una angustia producida por factores ansiógenos que provienen del exterior.

La angustia psíquica es debida a desajustes internos, conflictos, contradicciones, tendencias contrapuestas, desequilibrio interior. Sólo en la medida en que el ser humano reorganiza su vida psíquica a niveles más armónicos y avanza en su proceso de maduración, va remitiendo la ansiedad psíquica.

Por otra parte está la ansiedad que generan los factores ansiógenos del exterior, sobre todo en una sociedad tensa y competitiva. El individuo está bombardeado por toda clase de factores ansiógenos y estresantes que tienden a provocarle mucha tensión y en el peor de los casos a romper sus mecanismos de homeostasis.

Pero ciertamente, y dependiendo de la actitud más o menos madura y equilibrada de la persona, tales factores ansiógenos alte-

rarán más o menos al individuo. La mayoría de las personas viven en niveles muy altos de ansiedad y tensión, lo que origina un gasto excesivo de energía y, subsiguientemente, fatiga y aún psicastenia. Cuando se sobrepasa el dintel común de la ansiedad hay alteraciones en la personalidad, la psiquis y el cuerpo y sobrevienen algunos trastornos psicosomáticos diversos.

La misma tensión o ansiedad que controladas y en umbrales bajos sirven de tono vital y pueden ser instrumentalizadas positivamente, en umbrales altos provocan numerosas alteraciones en la persona e incluso pueden llegar a paralizar su vida.

La ansiedad no sólo es una sensación desagradable, sino que además de afectar negativamente la consciencia y conducta de la persona, también se refleja en la musculatura del cuerpo. Tensa todo el organismo, crispa la musculatura, empobrece energéticamente y produce agotamiento. Pero, además, cuando los músculos permanecen en tensión un tiempo considerable, esa misma tensión acumulada en los músculos origina también por su parte nueva ansiedad y entonces la persona entra en un callejón sin salida.

La tensión mental tensa los músculos y la tensión retenida en la musculatura engendra nueva tensión mental y así sucesivamente. Es decir, la tensión no encuentra un medio de escape y se reengolfa en el individuo. En tales casos la persona permanece todo el día crispada, evidentemente tensa y, a menudo, inevitablemente excitable, irascible y víctima de la sensación difusa y displacentera de la ansiedad. Se producen alteraciones del carácter y puede sobrevenir incluso una psicastenia crónica, así como estados de inapetencia, extenuamiento y depresión.

Fueron los yoguis los primeros en descubrir -por algo el yoga es la primera psicología del mundo- que todo estado mental se refleja en la musculatura. No hay una emoción o pensamiento que no tenga su reflejo muscular o motriz. Las emociones negativas incluso se reflejan negativamente en los órganos vitales. La actitud alterada de la mente crea crispaciones musculares. La incertidumbre, el miedo, la ira, originan tensiones musculares. Las obsesiones, las preocupaciones, la angustia psíquica tensan los músculos y producen fatiga. La tensión mental origina más fatiga que el ejercicio intenso. Cuando la tensión sobrepasa el dintel normal, surgen los desarreglos diversos, entre ellos los del sueño y los distintos tipos de insomnio.

## Los efectos de la relajación

Como la tensión mental origina tensión muscular y si ésta se acumula y mantiene, a su vez origina tensión mental y así sucesivamente, la manera de salir de este círculo vicioso es o combatir la tensión de la mente o combatir la tensión muscular, o, preferiblemente, superar ambas.

Indudablemente cuando una persona padece excesiva ansiedad, tiene que mejorar la calidad de su consciencia, modificar sus enfoques de vida, poner condiciones para madurar y cambiar su actitud mental. En suma, tiene que integrarse interiormente. Pero también es indudable que toda técnica que resuelva la tensión neuromuscular y tranquilice, favorecerá a la persona doblemente: tanto somática, como psíquicamente.

Y es en este sentido que la relajación como método a desarrollar es de suma eficacia como procedimiento ansiolítico. El individuo se ejercita en aprender a descontraer toda su musculatura. Pero, además, la relajación dispone de un alcance infinitamente mayor:

- Reconcilia a la persona consigo mismo y le ayuda a eliminar no sólo bloqueos y tensiones musculares, sino también diversos conflictos internos.
- Enriquece interiormente.
- Reporta energías.
- Coordina felizmente la unidad psicosomática.
- Estimula la atención mental.
- Facilita la interiorización.
- Cultiva una actitud de mayor serenidad para resistir mejor los factores ansiógenos del exterior.
- Tranquiliza cuerpo, mente y sistema emocional.
- Previene contra trastornos psíquicos y psicosomáticos.

Lo importante es el ejercitamiento asiduo. Además de ir consiguiendo el dominio sobre la relajación neuromuscular, el individuo debe también fomentar una actitud de mayor ecuanimidad y quietud para su vida diaria.

Encontrará en la relajación un método excelente para aproximarse a su ángulo de quietud y poder mantener esa quietud más fácilmente en la actividad cotidiana.

## Recuerde

Si se quieren obtener resultados notables es preferible practicar diariamente durante al menos veinte minutos.

En unas cuantas sesiones la persona comprobará que la relajación es sumamente gratificante y la incorporará a su vida como una actividad más.

Desde la serenidad, la vida se vive con serenidad y cada momento tiene su propio y precioso peso específico.

Si los métodos de relajación se ven suplementados por las técnicas de estiramiento y control respiratorio, ganan mucho en eficacia, porque tanto las técnicas de estiramiento como las de control respiratorio son asimismo inductoras válidas de relajación.



# 1

## El método de relajación del yoga

### Introducción

El Dr. Behanam, él mismo practicante de yoga, declaraba: *“Como un sistema de prácticas para inducir a un alto nivel de relajación, el yoga es insuperable.”* Y ciertamente es así. No hay método oriental ni occidental de relajación que pueda serle comparable.

La eficacia de los métodos yóguicos de relajación es excepcional. Téngase en cuenta que, en tanto otros métodos de relajación sólo se sirven de la relajación en sí, el yoga apoya la relajación como tal con un conjunto de prácticas, que todas ellas inducen a la relajación profunda.

A la técnica de relajación propiamente dicha se le llama en el yoga *“savasana”* o *“postura del cadáver”*. Aplicada por sí misma es de indudable eficacia y beneficio, pero alcanza su máxima efectividad cuando se la apoya con otras prácticas yóguicas que provocan una relajación muchísimo más profunda y reparadora.

Para lograr niveles de relajación muy considerables, lo mejor es incluir en una sesión:

Las técnicas de masaje y estiramiento (asanas).  
Las técnicas de control respiratorio (pranayama).  
La relajación (savasana).

Tantos los asanas como el pranayama son inductores de relajación profunda. El savasana aplicado tras la realización de los asanas y el pranayama permiten una profundísima relajación neuromuscular y mental.

La relajación es una de las cinco destacadas fuentes de energía. Las otras, que se abordan en el capítulo final, son:

El sueño profundo,  
La alimentación pura,  
La respiración correcta  
Las impresiones mentales positivas

Ha sido ensayada por los yoguis desde hace milenios. Sus beneficios son múltiples, tanto somáticos como psíquicos y psic-somáticos. Como técnica de interiorización y reencuentro con uno mismo también es muy importante.

*Insistimos: Aunque la relajación yóguica por sí misma es muy eficaz, adquiere su mayor efectividad cuando es aplicada tras la ejecución de los asanas y el pranayama. Si desea ampliar más sobre los asanas y la respiración puede consultar las obras del autor en esta misma editorial: "Aprende Yoga de forma fácil, rápida y segura", con DVD y "El arte de respirar" con CD.*

## La técnica de relajación del yoga

1. Seleccione una habitación lo más tranquila posible, en la semipenumbra.
2. Elija una superficie que no resulte excesivamente blanda ni excesivamente dura, por ejemplo, una manta doblada en cuatro, una moqueta o una alfombra.
3. Adopte la posición de decúbito supino, es decir, extendido sobre la espalda. Sitúe la cabeza en el punto de mayor comodidad. Las piernas quedan ligeramente separadas y los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba.
4. Cierre los ojos, pero sin originar presión sobre los párpados.
5. Regule la respiración. Una respiración pausada y nasal, incluso preferiblemente abdominal, es la más conveniente.
6. Sienta los pies y las piernas y afloje los músculos de estas

zonas. Todos los músculos de los pies y de las piernas deben irse poniendo flojos, muy flojos, relajados, más y más relajados.

7. Tome consciencia a continuación del estómago y del pecho. Afloje todos los músculos del estómago y del pecho. Siéntalos más y más flojos, muy flojos, relajados, más y más relajados.

8. Revise la musculatura de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros deben irse aflojando más y más, profundamente, más y más, profundamente.

9. Dirija la atención al cuello. Sienta cómo todos los músculos del cuello se sumen en un estado de profunda relajación. Todos los músculos del cuello, suaves, sueltos, sin tensión, sin rigidez.

10. Revise atentamente las distintas partes del rostro. La mandíbula inferior, ligeramente caída, floja y suelta, abandonada. Los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, relajados, profundamente relajados; la frente y el entrecejo, alisados, sin tensión y sin rigidez.

11. Sienta todos los músculos del cuerpo flojos, sueltos, relajados; más y más flojos y sueltos, abandonados.

12. Si experimenta tensión en alguna zona del cuerpo, dirija la mente sobre ella y persevera en relajarla tanto como pueda. Todos los músculos del cuerpo deben ir siendo invadidos por una sensación de laxitud y abandono, laxitud y abandono.

13. Trate de no distraerse. Continúe profundizando en la relajación.

14. Dirija la mente a la función respiratoria. Respire lenta y pausadamente. Cada vez que exhale el aire, sienta que el cuerpo se relaja más y más, profundamente; más y más, profundamente.

15. Durante la relajación profunda pueden presentarse diversos síntomas (pérdida de la noción del espacio o del tiempo; hormigueo, pesadez o liviandad, sentimiento de vacío, sensación de caída, etc.), pero no debe dejarse impresionar por ellos, ya que todos son completamente normales.

16. Relajado el cuerpo, es cada vez más fácil ir tranquilizando la mente. Puede mantenerla fija en la función respiratoria o en la sensación misma de relajación profunda; puede continuar revisando el cuerpo y profundizar más y más en la relajación o puede aplicar alguna técnica de control sobre la mente. Exponemos más adelante algunas de las más eficaces para aplicar a la relajación física.

17. Antes de abandonar el proceso de la relajación debe observar siempre los siguientes requisitos:

- Respire a pleno pulmón cinco o seis veces.
- Comience a mover lentamente las diversas partes del cuerpo.
- Extiéndase unos segundos sobre el lado derecho y estírese vigorosamente.
- Incorpórese con lentitud. Está contraindicado abandonar la relajación abruptamente.

La duración de la sesión varía de diez minutos a una hora.

### Consejos para la práctica

- \* Efectúe preferiblemente la relajación con el estómago vacío.
- \* Evite una superficie excesivamente blanda.
- \* Arrópese adecuadamente.
- \* Trate de no ser perturbado durante la relajación.
- \* Utilice unas prendas cómodas.
- \* Evite la somnolencia.
- \* Manténgase tan atento como pueda a lo largo de toda la sesión.
- \* Conserve siempre la tranquilidad ante cualquier síntoma -completamente natural- que pueda presentarse.
- \* No abandone la relajación de golpe.
- \* Persevere en la práctica, efectuando al menos una sesión por día.

## Los efectos de la relajación yogui

La relajación es una técnica valiosísima para prevenir o eliminar la tensión, física, mental o emocional.

Ayuda a prevenir o combatir irritabilidad, neurosis funcionales, la neurastenia, diversas úlceras, insomnio, fatiga, depresión, agotamiento físico, fobias, trastornos cardíacos, anomalías emocionales, etc.

Previene contra la hipertensión y el infarto de miocardio.

Neutraliza la tensión que inevitablemente generan las sociedades tensas y competitivas, ayudando a combatir la desestabilización que provoca el mundo circundante.

Facilita la unidad psicosomática.

Sirve de filtro y custodio a las influencias del entorno.

Facilita un mayor aprovechamiento de las energías, evitando su consumo innecesario y pernicioso.

Colabora en la resolución de conflictos internos y en la aproximación a uno mismo.

Estabiliza la acción cardíaca y respiratoria.

Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo.

Previene contra una buena cantidad de trastornos psicosomáticos, como asma, úlceras, estreñimiento, aerofagia, dispepsia y otros.

Favorece la tranquilización de todos los procesos mentales.

Descansa la mente.

Desarrolla la atención mental pura.

Enriquece la capacidad de toma de consciencia del propio organismo, favoreciendo el autocontrol.

Es de utilidad en situaciones difíciles: convalecencias, momentos de máxima tensión, accidentes o cualquier situación extrema.

Ayuda a combatir la ansiedad, el estrés y la angustia.

El yogoterapeuta Dr. Miguel Fraile señala a propósito de la relajación: *“Los efectos, a un nivel puramente somático o corporal, que se obtienen con la relajación, son evidentes, importantes y variados. Se produce una vaso dilatación general de todo el organismo que condiciona una regulación de las cifras de tensión arterial, manteniéndola a niveles óptimos, con disminución global de sus valores. El corazón trabaja a un ritmo más lento, con disminución de la frecuencia cardiaca en el número de pulsaciones por minuto, con una mejora de la función de bomba; los latidos cardiacos se hacen más llenos, potentes, lentos y efectivos. Hay un proceso de estimulación de todo el sistema parasimpático, a nivel orgánico general, con la consiguiente disminución de las tasas de adrenalina circulante por la sangre. A nivel mental y psicológico es donde los efectos de la relajación son más marcados, produciéndose un estado mental especial en el que no se experimentan tensiones ni ansiedades, vivenciando el sujeto una cualidad distinta de sí mismo, lo que le permite apreciar en su interior espacios o funciones de su psicología completamente diferentes de los habituales en su vida diaria”*.

## Texto para la relajación

Lo verdaderamente esencial durante la relajación es ir sintiendo, no pensando ni imaginando, las diferentes zonas del cuerpo de manera progresiva. Es una experiencia directa y vivencial y no intelectual o conceptual. De todos modos y sobre todo al principio, algunos practicantes prefieren apoyarse en un texto. También puede ser útil este texto para otra persona, si ayuda a otro practicante a relajarse (relajación dirigida).

Facilito a continuación, el texto que utilizo generalmente con mis alumnos para inducirles a la relajación, puede ser grabado por usted, o por alguien con un tono de voz agradable y tranquilo y le dirigirá por los diferentes pasos:

*\* VAMOS a proceder a la relajación. Sitúese cómoda mente y observe la máxima inmovilidad. Permanezca muy atento. Coloque la cabeza en el punto de mayor comodidad y respire lenta y pausadamente, preferiblemente con el abdomen, si le resulta sencillo. Vaya siguiendo mi voz y tomando consciencia de las diversas partes del cuerpo para tratar de aflojarlas tanto como le resulte posible. Cierre los ojos.*

*\* EN PRIMER lugar dirija la atención mental a los pies y a las pier-*

*nas. Siéntalos. Sienta todos los músculos de los pies y de las piernas flojos, muy flojos, completamente flojos, relajados; sueltos, muy sueltos, completamente sueltos, abandonados, más y más abandonados, más y más abandonados.*

*\* AHORA RELAJE el estómago y el pecho. Todos los músculos del estómago y del pecho se suman en un estado de laxitud y de abandono, laxitud y abandono.*

*\* Y A MEDIDA que los músculos del estómago y del pecho se van aflojando, también lo van haciendo los de la espalda, los brazos y los hombros. Todos los músculos de la espalda, los brazos y los hombros se aflojan más y más, profundamente; más y más, profundamente.*

*\* DIRIJA LA ATENCION mental al cuello. Los músculos del cuello, blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez; blandos, suaves, sin tensión, sin rigidez.*

*\* LA MANDIBULA INTERIOR, ligeramente caída, foja y suelta, abandonada; los labios, flácidos; las mejillas, blandas; los párpados, profundamente relajados, al igual que la frente y el entrecejo.*

*Todos los músculos del cuerpo se aflojan más y más, profundamente; más y más, profundamente. La respiración lenta, pausada, reparadora, y todos los músculos del cuerpo en un estado de profunda relajación, profunda relajación. Y cada día la relajación irá siendo más y más profunda, más y más reparadora. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso. Profunda relajación, bienestar, tranquilidad y descanso."*

## **Técnicas mentales aplicables a la relajación**

Cuando el practicante ha conseguido un óptimo grado de relajación neuromuscular -lo que conlleva también una automática tranquilización de mente y emociones-, puede depositar su mente en:

- La respiración como una ola que viene y va y que cada vez le sume en un estado más profundo de relajación.
- El movimiento abdominal, dilatando al inspirar (si la respiración es abdominal) y volviendo a su punto de partida al exhalar.
- La sensación de relajación, paz interior y tranquilidad general.
- O en alguna técnica de control mental apropiada para este estado.

Describimos a continuación, algunas de las más aconsejables: