



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 26 - Enero 2014

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

## LA RELAJACIÓN

Patricia Grau<sup>1</sup>

*“Todo fluye y refluye, todo asciende y desciende; la oscilación pendular se manifiesta en todas las cosas; la medida del movimiento hacia la derecha es la misma que la oscilación a la izquierda; el Ritmo es la compensación”*

Kibalión (El ritmo vital)<sup>2</sup>

## INTRODUCCIÓN

No existe un reposo absoluto ni un cese del movimiento, en todo se manifiesta una oscilación de ida y vuelta. Partiendo de este principio observamos cómo afecta en nuestras vidas esta oscilación del ritmo, como además de influir en las leyes de la naturaleza influye en nuestros sentimientos y en nuestras emociones y como a un periodo de entusiasmo le corresponde un periodo de depresión.

Cuando nacemos nuestro ritmo vital está sincronizado con el ritmo natural. Nadie nos enseña a respirar: es un hecho consustancial de nuestra naturaleza. A través de nuestro ritmo nos adecuamos al ritmo inteligente de la naturaleza y cuando alteramos este proceso atrofiarnos nuestras capacidades naturales sometiéndonos a un ritmo antinatural que afecta a nuestra salud.

Cuando nos sometemos a una continua hiperactividad y no nos damos un descanso, el ritmo nos invade repercutiendo en nuestras emociones y sentimientos llevándonos a consecuencias en las que la alteración física y emocional se ven afectadas, manifestándose en agotamiento físico y mental, aumento de las tensiones emocionales, disminución de la voluntad, trastornos cardiacos y nerviosos, ansiedad...

---

<sup>1</sup> Patricia Grau Garcia, profesora de *Acompañamiento e Improvisación* en el Real Conservatorio Superior de Música *Victoria Eugenia* de Granada, donde además imparte percusión corporal y performance. Graduada en *Danza Contemporánea* y Máster en *Artes Escénicas*.

<sup>2</sup> El Kybalión es un documento del siglo XIX que resume las enseñanzas de la filosofía hermética, también conocidos como los *siete principios del hermetismo*. Su autoría se atribuye a un grupo anónimo de personas autodenominados *Los Tres Iniciados*, aunque las bases del hermetismo se atribuyen a un alquimista místico y deidad de algunas logias ocultistas llamado Hermes Trismegisto, cuya existencia se estima en Egipto antes de la época de los faraones, y según la leyenda, fue guía de Abraham.

Conociendo nuestro propio ciclo de actividad-reposo aprenderemos a dominar mejor nuestros mecanismos internos manejándolos a nuestra voluntad. El primer paso para adaptar nuestro ritmo es la *Respiración*. Nuestra vida comienza con una inhalación y acaba con una exhalación.

## FISIOLOGÍA Y BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN

La respiración es un proceso involuntario y automático, tomamos oxígeno cuando inhalamos y desprendemos dióxido de carbono cuando exhalamos. Al inhalar el aire penetra en los pulmones elevándose las costillas y descendiendo el diafragma, al exhalar los pulmones se contraen y las costillas y el diafragma vuelven a su posición normal.

Al inspirar por la nariz, el aire se modifica humedeciéndose y calentándose al paso por los cornetes nasales, de esta forma el polvo y otras partículas se adhieren a las mucosas y el aire entra limpio hacia los pulmones –estos beneficios se pierden al respirar por la boca-. Los alveolos pulmonares –diminutos sacos aéreos que se encuentran en los pulmones- se llenan de aire cargado de oxígeno, oxígeno que pasa a la sangre y que, a través de la hemoglobina, es transportado por las arterias a las células de los músculos. Éstos toman el oxígeno y devuelven el dióxido de carbono a la sangre.

A través de las venas, el dióxido de carbono será conducido al corazón, enviándose desde aquí a los pulmones, donde será absorbido por los alveolos que lo eliminarán al producirse la exhalación.

Sin una adecuada respiración pueden surgir trastornos mentales y emocionales, falta de concentración, irritabilidad, insomnio... Una correcta respiración purifica la sangre y las células del organismo ayudando a la limpieza y drenaje linfático, descongestiona y mejora el sistema nervioso, estimula el sistema inmunológico, incrementa las defensas energéticas, físicas y mentales, masajea órganos internos mejorando su funcionamiento, facilita el sueño y el descanso (actuando como sedante natural), previene trastornos del corazón y circulación sanguínea, y en definitiva es un tónico natural contra el estrés, el nerviosismo, la ansiedad, el pánico y la angustia.

A medida que crecemos desarrollamos unos patrones corporales genéticos tensos y contraídos que impiden el perfecto fluir de la energía en nuestro interior corporal. La energía, no debe tener obstáculos debe moverse con fluidez de unas células a otras, de unos órganos a otros. Cuando nuestros órganos, células y cerebro se ven privados de esta energía es cuando comenzamos a sentir ansiedad y estrés.<sup>3</sup>

El cuerpo humano cuenta con una reserva adicional de energía que entra en juego en situaciones de intenso esfuerzo los ejercicios de respiración obran directamente sobre el sistema de reserva, permitiendo el paso de más energía adicional a nuestro organismo, consiguiendo con un menor esfuerzo un mayor rendimiento. Los ejercicios de respiración deben practicarse a diario para acrecentar nuestra fuerza interior.

---

<sup>3</sup> Hay dos tipos de estrés: el *distrés* y el *eustrés*. El *eustrés* ó buen estrés es el tipo de estrés necesario para el progreso personal y el desarrollo corporal y psicológico y el *distrés* es cuando la persona estresada se ve atrapada en las redes de su propia incapacidad para reaccionar adecuadamente.

La respiración es un puente por el que se pasa de un estado consciente y voluntario a un estado de relajación trascendente e involuntario. Concentrarse en la respiración es ideal para bloquear los pensamientos extraños, tranquilizar y poner la mente en blanco y, junto con la relajación consciente, ayudarnos a tener mejor consciencia de nuestro ser emocional y corporal dejando que fluya la energía por nuestro organismo sin interferencias.

## **BENEFICIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS QUE APORTA LA RELAJACIÓN**

El sistema Nervioso Periférico Autónomo (SNA), está constituido por dos ramales que inervan cada uno de los órganos del cuerpo a partir del cerebro emocional:

- El SNS (Sistema Nervioso Simpático) libera adrenalina y noradrenalina. Es el llamado sistema de alarma, lucha y huida, su activación implica una serie de cambios fisiológicos, acelerando el ritmo cardiaco y aumentando la tensión muscular.
- El SNP (Sistema Nervioso Parasimpático) libera un neurotransmisor, acetilcolina, que acompaña a los estados de relajación y calma, su activación implica una serie de cambios fisiológicos, disminución del ritmo cardiaco, de la tensión muscular y respiración más lenta.

La activación del Simpático es incompatible con la del Parasimpático y viceversa, así pues si la balanza se inclina más hacia el SNS estaremos sometiendo al organismo a un sobreesfuerzo permanente en las fase de alarma y sino establecemos un equilibrio que oscile hacia el SNP se alcanzará la fase de agotamiento, apareciendo síntomas de fatiga en diversos órganos, debilitando el sistema inmune y la capacidad de discernir de la mente.

Relajarse no es sinónimo de divertirse, sino de un cese en la actividad, una pausa en que la persona se libera de esa actividad febril, mecánica y automática a la que nos arrastra el día a día. Antes de usar el cerebro para la acción debe ser utilizado para la inacción. Debemos aprender a retrasar nuestras respuestas para responder adecuadamente ante situaciones de pánico, estrés, ira...

Paul MacLean propone una teoría del cerebro triple, hablando de la división del cerebro humano en tres tipos <sup>4</sup>: El reptiliano que regula los elementos básicos de supervivencia; El límbico que es el almacén de nuestros recuerdos y nuestras emociones y El neocortex ó cerebro racional, es la parte consciente de la persona tanto a nivel fisiológico como emocional el que nos permite tener conciencia y controlar las emociones además de desarrollar nuestras capacidades cognitivas: memoria, concentración, autoreflexión...

El cerebro emocional y el cognitivo perciben la información proveniente del mundo exterior más o menos a la vez y a partir de ahí pueden colaborar o rivalizar por el control del pensamiento, de las emociones y del comportamiento, el resultado de esta interacción es lo que determina lo que sentimos, nuestra relación con el mundo y con los demás. Cuando el cerebro emocional y cognitivo se complementan –uno para

---

<sup>4</sup> Paul MacLean, médico y neurocientífico norteamericano, que hizo contribuciones significativas en los campos de la psicología y la psiquiatría.

dar rumbo a lo que queremos vivir y el otro para avanzar de la manera más inteligente- sentimos una armonía interior, son los responsables de un estado de salud integral.

La relajación mental y física es fuente de inestimables beneficios:

- libera las tensiones y contracturas musculares- que nos produce la fatiga-, los dolores y los calambres, evitando el exceso de energía que todo ello supone.
- consigue un mejor flujo de la sangre por todo el cuerpo al relajar la musculatura que rodea los vasos sanguíneos dando lugar a su dilatación.
- al relajar los músculos intrínsecos del árbol bronquial, permite que entre más aire en los alvéolos pulmonares, extrayendo más oxígeno que ponemos a disposición de todo el organismo.
- aplicada a la musculatura digestiva, proporciona una sedación natural que mejora la digestión y evita las disfunciones producto de una mala digestión.
- aplicada al aparato urológico, mejorará los espasmos generadores de cólicos y disurias.

Además, la relajación acelera todos los procesos metabólicos facilitando una adecuada oxigenación al basarse en respiraciones profundas y pausadas por tanto la pronta recuperación después de cualquier esfuerzo, lesión o enfermedad está garantizada.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Existen técnicas de relajación milenarias provenientes de oriente, los métodos occidentales tienen influencias claras de la filosofía hindú y chino-japonesa, y en el antiguo Egipto estaban emparentadas con prácticas como el magnetismo y el hipnotismo.

En la Roma Imperial se extendieron por toda Europa y en el S. XVII se les dio un amplio desarrollo de la mano del autor austriaco Antón Mesmer<sup>5</sup>, quien llevó el hipnotismo a su máxima plenitud y con ello a la difusión de las técnicas de relajación.

En el S.XX nace en Europa la auténtica relajación con las técnicas de Shultz y Jacobson, contribuyendo al desarrollo de la relajación moderna. Las técnicas de relajación se han ido consolidando como procedimientos válidos de intervención psicológica como prácticas integrantes de otras técnicas.

- **Zen:** sus orígenes se sitúan en China y más tarde pasa a Japón, es el nombre en Japonés de una tradición del budismo *mahayana*, centrado en el cultivo de la mente.
- **Zazen:** es la práctica por excelencia de la meditación budista desarrollada por la escuela soto japonesa. En esta técnica se requiere una atención constante pero tranquila donde el pensamiento se libera ni piensa ni deja de pensar, se deja pasar, no adhiere ni rechaza.

---

<sup>5</sup> Médico Alemán, que descubrió lo que él llamó *magnetismo animal*.

- **Kaimen:** esta práctica permite trabajar de dentro hacia fuera, primero calentamos la médula, luego estiramos los tendones y meridianos y finalmente unimos la respiración con el fin de relajar el cuerpo y enfocar la mente.

- **Tai Chi:** es la combinación de un suave entrenamiento físico, mental y respiratorio. La respiración acompaña a cada movimiento produciendo una mejora en la circulación de energía por todo el organismo

- **Yoga:** el cuerpo, la mente, la inteligencia, la conciencia y el alma se consideran un sistema integral y la conciencia del alma o del ser interior son un objetivo constante. Hay tres niveles: el primero es el terapéutico para lograr el equilibrio y la armonía, el segundo es el de sadhana o práctica diaria, es cuando se transforma en una disciplina y el tercero es cuando tomamos el yoga como filosofía de vida.

- **Relajación Progresiva:** Edmund Jacobson es el creador de este método. A principios de S.XX concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares a través de ejercicios que permiten distinguir entre la tensión y la distensión de los diferentes músculos.

- **Relajación Autógena de Schultz:** consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en la persona estados de relajación a través de autogestiones.

- **La Respuesta de la Relajación de Benson:** esta técnica va dirigida a inducir *la respuesta de relajación*, reduciendo los estados de ansiedad, se aquieta la mente y se combaten los efectos del estrés. Para inducir la respuesta se escoge un sonido, un movimiento, una palabra o frase agradable.

- **Rolfing:** se propone alinear el cuerpo mediante el uso de una presión interna y movimientos para estirar la fascia reducida y rígida haciendo que recupere su forma, logrando que sea más suave y flexible, restaurando su equilibrio natural en relación con los músculos, los tendones y los huesos.

- **Bioenergética:** en bioenergética el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos, lo que sucede en la mente se refleja en el cuerpo y viceversa.

- **Sofrología:** fue fundada en España en 1960 por el Dr. Caycedo quien recogió aportes de distintas culturas y ciencias tanto de Occidente como de Oriente. Tras estas experiencias crea los primeros tres grados de relajación dinámica como método adaptado a la mentalidad occidental. El primer grado derivado del yoga, el segundo del budismo y el tercero del zen.

- **Técnica Alexander:** creada por el australiano F. Matias Alexander. Basada en el mejoramiento de la postura corporal, procurando el mínimo esfuerzo global en la realización de cualquier actividad, en el funcionamiento libre de las articulaciones y en la optimización de la percepción sensorial.

- **Fedora Aberastury**<sup>6</sup>: creó el sistema consciente para la técnica del movimiento. Disciplina que replantea la relación entre el pensamiento y la

acción a partir del desarrollo de la conciencia de los centros de energía  
(poner algo de fedora)

- **Bio Feedback:** es un medio a través del cual podemos ser más conscientes de nuestras funciones corporales más básicas y someterlas a control voluntario con el fin de aprender a regular e inducir cambios que beneficien a nuestro rendimiento y favorezcan el bienestar y la salud.
- **Feldenkrais:** el propósito es que el cuerpo este organizado para moverse con un mínimo esfuerzo y una máxima eficacia, no a través de la fuerza muscular sino de un mayor conocimiento de su funcionamiento
- **Eutonía:** G.Alexander. es una técnica basada en la experiencia del propio cuerpo, conduce a la persona hacia una toma de contacto de si misma y propone un aprendizaje para la regulación del tono muscular adecuándolo a cualquier situación de la vida.
- **Gestalt:** nació de la mano de Fritz Perls en los años 50. Esta terapia tiene que ver con ser consciente y aprender a vivir el presente y a aceptar todas aquellas partes que somos como un todo integrado.
- **Musicoterapia:** es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual y social de personas que tienen problemas de salud y educativos. Se intenta hacer llegar al cerebro unos estímulos para relajar o anular los que reproducen la enfermedad a través de diversas melodías con las que se puede conseguir efectos sorprendentes

Cada técnica tiene sus propios efectos y se adapta a las necesidades físicas o psíquicas del individuo. En general, son un medio especialmente útil para modificar la respuesta fisiológica frente a las agresiones del entorno. Ayudan a disminuir la agresividad como consecuencia del bienestar corporal y de la ausencia de la ansiedad patológica que frecuentemente la provoca. Facilitan la consecución de mayor seguridad en uno mismo. Generan mejor control emocional gracias al dominio mente-cuerpo que resulta de su práctica, llegando a permitir dominar los impulsos instintivos y conquistando el autocontrol por encima de emociones tales como temores y preocupaciones.

El entrenamiento en técnicas de relajación nos permite activar el sistema nervioso parasimpático e inhibir parcialmente el funcionamiento excesivo del sistema simpático, aumentando así la producción de serotonina, sustancia relacionada con la sensación de tranquilidad y de alegría que al incorporarlas a la vida cotidiana, nos ayudará a superar estados de ansiedad, trastornos por somatización, trastornos del sueño y conductas adictivas moderadas entre otras.

*“No corras ve despacio, que donde tienes que ir es a ti solo”* (Juan R. Jiménez)

## BIBLIOGRAFÍA

SERVAN-SCHREIBER, D. *Curación Emocional*. Barcelona: Edit. Círculo de Lectores.

RIGUTTI, A. (2002). *Atlante di Anatomia*. Madrid: Susaeta Ediciones, S.A.

SKY, M. (1990). *Respirando*. Madrid: Edit., Edaf.

SWAMI SIRANANDA, S. (2010). *Ciencia del Pranayama*. Buenos Aires: Edit., Kier.

TRES INICIADOS. *El Ritmo Vital “El Kibalión”*. Madrid: Edit., LC Luis Carcano.