

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SUS EFECTOS

Las técnicas de relajación ocupan un amplio intervalo que tiene como límite inferior el placebo y el engaño, y, como límite superior, el trabajo constante, atento y centrado, de las disciplinas psicofísicas que cumplen el ciclo:

Ruptura → Expansión → Quietud.

Desde esta perspectiva, el **efecto de las técnicas de relajación** puede ser:

- **Puntual y regresivo** (tipo primera toma de aspirina), al no producirse ruptura de tensiones energéticas y bloqueos emocionales. La relajación puede conseguirse recurriendo a cualquier tipo de placebo, ya sea físico o verbal. El efecto depende del deseo y la necesidad de la persona. Normalmente su eficacia es de muy corta duración y no estimula a repetir muchas veces la experiencia.
- **Reversible**. Cuando se movilizan parcialmente los bloqueos emocionales y las tensiones energéticas, recurriendo a procedimientos de escaso tiempo de práctica, que no hacen posible la resolución de los conflictos endógenos y/ o exógenos que generan el estado de estrés, angustia o ansiedad que aquejan a la persona. (Talleres de fin de semana tipo Arco Iris, cursillos acelerados, etcétera).
- **Irreversibles (no absolutos)**. Cuando se trabaja a conciencia y autocríticamente corrigiendo bloqueos, tensiones, vicios y desequilibrios estructurales el ciclo:

Ruptura → expansión → quietud,

de manera continua durante más de dos años, y se permanece en la práctica.

No existe fórmula mágica, pócima milagrosa, elixir de la felicidad o medicina capaz de resolver nuestros desequilibrios psicofísicos. El único procedimiento, como seres finitos que somos nunca absoluto, pasa por la práctica diaria de una disciplina centrada y de una actitud desapegada ante la vida.

- **Procedimientos puntuales**

- Placebos
- Autosugestión
- Arañar la superficie del cuerpo durante dos minutos. Sirve para bajar y equilibrar la tensión arterial y reducir el estrés y la ansiedad.
- Pinzar las orejas y tirar de ellas hacia las cejas durante dos minutos. Tiene los mismos efectos que el procedimiento anterior.
- Grito primal
- Palmas de las manos en los ojos
- Respiración abdominal tipo pera

- Imposición de manos
- Música para relajación
- **Procedimientos reversibles.**
 - Mantras (siempre después de haber calmado en parte la tensión caminando lentamente o respirando suavemente durante unos minutos).
 - Golpear con fuerza con un palo de bo.
 - Tabla china de estiramientos (ejercicios de seda).
 - Contracción-Extensión muscular progresiva (piernas, muslos, glúteos, abdomen, cinturón abdominal, intercostales, pectorales, dorsales y hombros, brazo, antebrazo, dedos de las manos, puñetazo y grito).
 - Automasaje
- Inducidos:**
 - Zazen
 - Sirvangasana (utilizando el símil del balón)
- **Procedimientos “irreversibles”.**
 - Secuencia de Taichi Chuan realizada siguiendo el ciclo:
ruptura → expansión → quietud.
 - Práctica de Artes Marciales yin y yang equilibradas y ajustadas a la edad y estado psicofísico de cada persona.

Los procedimientos son tanto mas duraderos en sus efectos, cuanto mayor es el número de años que se llevan practicando y mejor se haya desarrollado el ciclo.

Solo el esfuerzo y la perseverancia rinden, a la larga y sin absolutos, frutos tangibles en la utilización de las técnicas de relajación, desarrollando la actitud adecuada ante la vida.

Palo de bo

Trabaja la musculatura flexora del plexo solar y los aspectos contractivos del rombo emocional (agresividad, violencia, odio,....).

Taichi Chuan

Trabaja la musculatura extensora del plexo solar y las emociones correspondientes (ternura, amor,....). También la musculatura flexora y extensora de las piernas.

Ejercicios de brazos a cámara lenta

Trabajan la corrección de la posición de la columna vertebral, la continuidad del movimiento y la estructuración del superyo. Son un excelente medio profiláctico contra el alzaimer y el parkinson

Ejercicios de carga

Es conveniente practicar ésta secuencia de ejercicios con la estancia iluminada tan solo por la luz de una bombilla opaca de color azul.

La secuencia la integran los siguientes ejercicios:

- Tumbados boca abajo en el suelo. Balanceos sobre el abdomen, con las manos cogiendo los tobillos. (25 repeticiones)
- De rodillas, en posición del diamante:
 - Golpear con las palmas de las manos, con fuerza, la superficie triangular que se encuentra entre el hombro, el omóplato y la columna vertebral. (50 repeticiones).
 - Golpear con fuerza, con los brazos flexionados en forma de aleteo, las partes laterales del tórax. Expulsar el aire por la boca e inspira lo menos posible. (100 repeticiones).
 - Apoyar la frente en el suelo e ir cargando progresivamente el peso del cuerpo sobre la cabeza, a la vez que se va desplazando lentamente el apoyo de la frente a la coronilla y a la inversa. (3 repeticiones).

Descansar unos instantes en posición fetal.

- Tumbados en el suelo boca arriba, hacer la posición de la vela. (Entre 2 y 3 minutos).
- Posición de loto, medio loto o zazen, mirando a la luz azul. (Entre 5 y 10 minutos).

Los tiempos de descanso entre una y otra posición deben ser el doble de los que en ellas se ha permanecido.

Las personas con hipertensión ocular no deben realizar la posición de la vela.

Posición de carga

Al finalizar una clase de Yoga, de Taichi, de Artes Marciales o en cualquier situación que lo estimemos oportuno, podemos recurrir a la toma de energía mediante la posición del pararrayos. Tumbados boca arriba, las piernas flexionadas y apoyadas sobre el suelo, los brazos también flexionados e igualmente apoyados y, las manos, dirigidas hacia el cielo como las antenas de un pararrayos. La primera falange de cada uno de los dedos de ambas manos debe estar tensa y semiflexionada. La posición debe mantenerse durante, al menos, tres minutos. La atención debe centrarse en la tensión de las manos.