

CURSO:  
TÉCNICAS  
DE RELAJACIÓN  
PARA DOCENTES

PONENTE: AIDA RABAL AMESTOY

Escuela de Yoga



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

“Sólo tienes que relajarte”, debe ser la frase que más se utiliza a la hora de dar consejos. Te lo dice el médico, tu pareja, tus padres, tus amigos... hasta tú te lo dices cuando por la noche no puedes dormir bien por cuerpo agarrotado o por la mente acelerada.

No obstante, relajarse no es tan sencillo como parece. Hay que aprender a hacerlo, técnicas y herramientas, elegir lo que te funciona de verdad en un momento concreto, encontrar el tiempo y el lugar adecuado para hacerlo... E incluso a veces se siente miedo con la relajación ya que se puede pensar que si te relajas puede ser todavía peor ( sensación de vulnerabilidad).

El problema de la tensión es que cada uno la nota de distinta manera y en diferentes lugares del cuerpo, puede experimentarse a través de la mente cuando está dispersa, acelerada o repetitiva; se manifiesta también a nivel emocional con miedos, preocupaciones y cierta ansiedad; incluso se puede dar a nivel espiritual como falta de sentido de la vida o falta de esperanza.

Las respuestas fisiológicas de la tensión son útiles: se trata de una forma en la que el cuerpo reacciona frente a una crisis. En una crisis normalmente actuamos con rapidez y energía, y una vez superada deberíamos aflojar la activación y regresar a un estado más relajado. Cuando esto no sucede, la activación fisiológica se convierte en tensión crónica, y ésta lleva a muchos efectos negativos sobre el cuerpo.

### **Efectos negativos de la tensión crónica:**

- La merma de la energía. Activar respuestas protectoras del cuerpo hace falta mucha energía, si esto persiste, el gasto es cada vez mayor. Por eso la persona tensa se siente fatigada e incluso con tiempo exhausta.
- Un aumento de posibilidad de enfermar. Tensión en el cuello acaba produciendo dolores de cabeza; en la espalda acaba en lumbalgia o problemas vertebrales; en estómago en ulcera o irritación intestinal; en corazón hipertensión; temores y preocupaciones en ansiedad crónica; falta de sentido de la vida en depresión.
- Los músculos se contraen siguiendo las ordenes del cerebro, si los músculos están tensos, entonces el cerebro está demasiado activo. Además La sobreactividad del cerebro provoca que órganos internos como el corazón, el estómago y el colon funcionen a marchas forzadas. Por lo tanto es un círculo que se retroalimenta.

- Acelera el proceso de envejecimiento, ya que usamos nuestros recursos vitales con mas rapidez y sin relajación no podemos volver a reponerlos. Además que la tensión y el estrés debilitan el sistema inmunitario.
- Merma de muchas capacidades mentales como la memoria, la percepción se estrecha y se desenfoca (lo que limita nuestra experiencia con el mundo), por lo tanto afecta en la resolución de problemas, la creatividad.
- Afecta en las relaciones sociales: difícil escuchar a los demás, ser empático, ser comprensivo... básicamente porque se atiende a estar irritable e impaciente.

### **Síntomas para explorar en que niveles se tiene tensión:**

#### **1. MUSCULAR**

Espasmos musculares, Dolor de cuello, lumbalgia, hombros tirantes, mala postura, calambres en las piernas, dolor de cabeza, mandíbula apretada, bruxismo, tensión muscular, tics nerviosos, temblores.

#### **2. SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO**

Indigestión, colon irritable, estreñimiento crónico, diarrea crónica, presión alta, palpitaciones, respiración poco profunda o rápida, migrañas, manos sudorosas, manos frías, sudoración excesiva.

#### **3. EMOCIONAL**

Hostilidad, irritabilidad, cólera, tristeza, lágrima fácil, abatimiento, desesperación, ansiedad, explosión de mal genio, miedos , depresión, frustración, fobias.

#### **4. MENTAL**

Distracción, concentración pobre, pensamientos molestos, pensamientos obsesivos, falta de memoria, preocupación, percepción limitada, pensamientos febriles, confusión, inquietud, indecisión, memoria débil.

#### **5. ESPIRITUAL**

Falta de sentido, falta de inspiración, carencia de objetivos y dirección, desconexión, depresión vaga, alienación, soledad, cinismo, carencia de sueños, aburrimiento o tedio.

#### **6. SÍNTOMAS GENERALES DE TENSIÓN**

Dificultad para conciliar el sueño, sueño desasosegado, dificultad para despertarse, sueño excesivo, son uno de cafeína, comidas nerviosas, pérdidas de apetito, aumento de la ingestión de comida basura, fatiga, bajo nivel de energía, traspapelar documentos, desorganización, disminución de la productividad, dilación, trabajar constantemente, perdida/ganancia de peso, propensión a los accidentes, aumento de la conflictividad en las relaciones con los demás.

### **MUSCULAR**

La tensión es mantenida por la contracción de los músculos esqueléticos. Todos la podemos sentir por algo puntual, así que sabemos lo que es.

La relajación muscular libera los músculos de la rigidez y el agarrotamiento excesivo. Consiste en hacer que los músculos se aflojen, se destensen y se suelten. Existen varios métodos para conseguir esta liberación.

### **NIVEL AUTÓNOMO**

Este sistema nervioso controla los órganos internos y regula el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la actividad digestiva y la respiración.

Dos ramas. Simpática, que aumenta la activación interna, y la parasimpática que reduce o inhibe esta activación. La primera lleva al cuerpo a responder, y la segunda lleva el cuerpo hacia el descanso y la relajación.

La tensión a nivel autónomo se da cuando existe o bien una excitación prolongada o una inhibición prolongada.

Los síntomas de la primera son: palpitaciones, respiración entrecortada, sudoración excesiva, manos Frías...

Los síntomas de la segunda son: energía baja, suspiros excesivos, digestión lenta.

El principio de relajación autónoma es el EQUILIBRIO, entre activación e inhibición.

### **NIVEL EMOCIONAL**

Emociones negativas como miedo, ansiedad, tristeza, cólera y disgusto pueden dominar tu perspectiva de la vida. De forma crónica pueden llevar a estados de depresión y desamparo. Aumenta el drama en el uso de las emociones.

La relajación emocional significa soltar las emociones negativas crónicas, ya que una emoción como el enfado es negativa cuando se mantiene demasiado tiempo y no se da la respuesta necesaria para resolverla.

Cuando soltamos las emociones negativas, no están presentes, empiezan a aparecer otras emociones como son la satisfacción, el gozo y la felicidad, y por lo tanto influyen en la manera de vivir.

## **NIVEL MENTAL**

Tiene que ver con el patrón de pensamiento y la textura de las percepciones.

Ejemplos: mente dispersa, que salta de un lado a otro, la atrapada en preocupaciones y pensamientos obsesivos, la percepción restringida que estrecha las miras.

Notamos una mente tensa, por ejemplo al final del día, que se queda acelerada y dispersa, preocupada por problemas y ansiedades. Tratamos de dormir y no hay manera que la mente pare.

El principio de relajación mental es una combinación interesante de concentración y apertura. Muchas veces se tiene esta sensación al practicar un hobby (estás concentrado y agradablemente abierto a posibilidades).

## **NIVEL ESPIRITUAL**

Es la tensión más sutil. Se caracteriza por una falta de contacto con lo sagrado, confusión acerca del sentido de la vida y por una ausencia de autoconocimiento.

La tensión espiritual provoca sensación de alienación, aislamiento y vacío.

La tensión espiritual puede aliviarse cuando desarrollamos una visión de lo sagrado, cuando aprendemos a conocernos y a aceptarnos a nosotros mismos, cuando nos hacemos conscientes de nuestros potenciales interiores únicos y desarrollamos un sentido claro sobre el propósito de nuestra vida. La tensión se supera cuando comprendemos la naturaleza y la vida que nos rodea y empezamos a discernir las grandes pautas de las que forma parte nuestra propia vida.

Por eso cada vez se usa más la oración y la meditación, para así alcanzar una relajación completa y profunda.

## PRÁCTICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

La mejor posición para relajarse es tumbarse sobre la espalda en una superficie firme y cómoda a la vez. Con las piernas ligeramente separadas, y los brazos estirados a los lados del cuerpo con un poco de separación. Esta postura en yoga se llama "Savasana" y significa postura del cadáver, ya que la idea es al practicar la relajación te despojes de toda tensión y rigidez del cuerpo.

Es muy importante no sentir dolor, así acomodar con almohada debajo de la cabeza, de las rodillas... Si no te puedes tumbar, pues en una silla.

Si no es cómoda para ti la postura boca arriba, puedes tumbarte boca abajo con los brazos a modo de almohada en la frente, o a los lados de la cabeza.

Se necesita una habitación tranquila, con luz tenue, sin interrupción. Arroparse ya que baja la temperatura al relajarse. Quitarte todo objeto que apriete.

No hay hora específica para relajarse, bien es cierto que hace efecto distinto. La puedes usar para afrontar el día, restaurar el sentido del calma y no acumulación de tensión, o favorecer un sueño lo mas reparador y profundo posible.

Aun así lo mas importante es la repetición que la hora del día. Continuidad.

Así es importante encontrar un hueco que encaje en tu horario.

### **MÉTODOS INDIRECTOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR**

Una manera de liberar la tensión es hacer ejercicios parecidos luchar o huir. Este tipo de ejercicios hace que esos deseos atrapaos puedan ser expresados, entonces podemos llegar a relajarnos por completo.

Los ejercicios de huída incluyen: correr, caminar, nadar, ciclismo, esquí de fondo, patinaje, ejercicios aeróbicos. Deberían realizarse de tres a siete veces por semana para que sean efectivos. Y sobre todo tiene que ser placenteros.

Los ejercicios de lucha, son los que implican la reproducción de los movimiento de lucha. Por ejemplo el levantamiento de peso, el tenis, padel, bádminton.. artes marciales y similares. También los ejércitos de estiramiento que alivian de manera gradual y tranquila la tensión acumulada en los músculos (Hatha YOGA).

## MÉTODOS DIRECTOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

- Relajación sistemática de tensar soltar RSTS
- Relajación diferencial (primero un lado, comparar y luego el otro)
- Relajación guiada
- Rotación de la conciencia (flujo constante de la atención, es pasiva). Guiar la conciencia por diferentes grupos musculares a lo largo del cuerpo, ya que se considera que la tensión muscular se mantiene por falta de conciencia.
  
- Relajación progresiva de Jacobson (1920)

Este método tiene tres fases:

1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.

2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.

3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa.

Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

- Relajación autógena Schultz (1930) resumido:

¿Cómo se hace el ejercicio? Ensayar zona a zona repitiendo la frase de la zona concreta. Luego repetir cada zona seguida de la otra como la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces

"la respiración es tranquila" ó "algo respira en mí"

"mi abdomen irradia calor", 6 veces

"mi frente está agradablemente fresca"ó "fresco agradable en la frente", 1 vez

Después sales del estado de relajación.

Una vez dominado todos los ejercicios, no dudes en ampliar el tiempo de relajación si así lo deseas hasta llegar a los 20-30 minutos.

## TENSIÓN EN EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Tiene que ver con una sensación interna de estrés, de tensión nerviosa, en un momento de peligro o en una situación en la que hemos actuado bajo presión. Síntomas: palpitar el corazón, respiración superficial, boca seca, manos frías, sudor nervioso, nudo en el estomago o garganta, habla temblorosa....

Sentimos además que estos síntomas son incontrolables por nuestra voluntad, ya que suceden y son de naturaleza involuntaria.

Por eso necesitamos aprender a acceder a los caminos mas indirectos que controlan en SNA, ya que los métodos de relajación muscular no sirven habitualmente en estas situaciones.

SNA tiene dos ramales:

- Simpático: activa el cuerpo para lucha o la huída
- Parasimpático: sitúa al cuerpo en el estado indicado para el descanso

El tipo más común de tensión autónoma es la activación simpática excesiva. Que es gracias a ritmo de vida actual, ya que en lugar de peligros ocasionales para la vida, experimentamos la vida como un ataque constante por parte de estresantes menores. Así el SNA se enciende durante el trayecto matinal al trabajo, o antes mirando las redes sociales... y permanece activo durante todo el día. Además que los intervalos naturales de calma y tranquilidad en nuestro entorno parecen haberse evaporado casi por completo (hay que rendir y hacer varias cosas a la vez siempre).

Todo se resolvería si pudiéramos definir bien nuestro entorno, distinguiendo las amenazas de lo que no lo son, pero ahora mismo distinguir lo que percibimos como amenaza o peligro no es tan sencillo. (EJ: reacciones exageradas ante un atasco de trafico, ante una opinión distinta en un claustro de evaluación, ante un paquete que no llega en la fecha estimada....).

En definitiva dado el ritmo y las demandadas de la vida moderna resulta bastante fácil desarrollar estrés autónomo, por eso es necesario a prender a reequilibrar este sistema ya que su principal característica es la fluctuación entre activación e inhibición.



## PRINCIPIOS DE RELAJACIÓN AUTÓNOMA

Hay que observar los canales normales mediante los que el cerebro controla la respuesta autónoma: pensamientos y emociones, que suelen iniciar una respuesta del SNA. Así podemos aprender a utilizar patrones de pensamiento específicos, imágenes y sensaciones para enfriar o calentar el SNA.

Son necesarias una combinación de directrices mentales y sensaciones específicas para la relajación autónoma.

También existe un caminito físico directo para lograr el equilibrio autónomo.

o RESPIRAR es la puerta de acceso a la regulación autónoma.

respirar es la única respuesta física que forma parte de una activación del SNA y que también puede controlarse de manera voluntaria.

Respirar rápido estimulamos la activación simpática, y lento y regular la parasimpática.

Hay 4 dimensiones de la respiración que afectan a la activación del SNA:

1- inspiración

2- espiración

3- ritmo: torácica VS diafragmática

4- suavidad

La relajación Autónoma debe practicarse diariamente durante al menos 6 meses para que se re programe el sistema nervioso y vuelva a equilibrarse. Según se va avanzando en el tiempo se conseguirá una relajación autónoma profunda en 5 ó 10 minutos, y por lo tanto dar paso a la suavización y/o eliminación de los problemas digestivos, la ansiedad, presión alta, dolores de cabeza... Entonces contarás con las bases para aprender técnicas de relajación emocional, mental y espiritual .

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AUTÓNOMA (Directas)

### 1- Respiración diafragmática regular y tranquila:

- abrirnos a una espiración completa para que la inspiración sea mas profunda.
  - Luego observar el flujo de respiración, para darnos cuenta que surgen irregularidades, dificultades y pausas en el patrón de respiración. Volver a regularlas... todo es para ir creando un equilibrio entre activación e inhibición. (Practicarla 10 minutos al menos dos veces al día).
  - Espiración doble que la inspiración (patrón 2 a 1; 8 a 4)
  - Respiración consciente: dos maneras, o bien asociándola a un momento concreto (cuando me subo en el coche, cuando cuelgo el teléfono...), o bien dedicando una parte de la mente para realizar un seguimiento continuo siendo consciente de la respiración (al caminar, al leer, al ver la tele...).
- 2- Relajación autógena: se necesita una concentración pasiva. Entorno tranquilo, repite las frases autógenas mentalmente, realiza contacto mental a con el cuerpo y genera un flujo de imágenes visuales, táctiles y auditivas que refuercen el efecto de la frase. (Ej: ritmo cardíaco tranquilo, visualizarlo, sentirlo, escucharlo.....). Puedes relajarte tanto y dormirte, cuando pierdas la concentración vuelve a empezar de nuevo.

Me pesa el brazo derecho.

Me pesa el brazo izquierdo.

Me pesan ambos brazos.

Me pesa la pierna derecha.

Me pesa la pierna izquierda.

Me pesan ambas piernas.

Mi brazo derecho está caliente.

Mi brazo izquierdo está caliente.

Ambos brazos están calientes.

Mi pierna derecha está caliente.

Mi pierna izquierda está caliente.

Ambas piernas están calientes.

Mis brazos y mis piernas son pesados y están calientes.

Mi corazón late tranquilo y regular.

Mis pulmones respiran tranquilos y regulares.

Mi pecho (plexo solar) está caliente

Mi frente está agradablemente fría (fresca).

3- Rotación de la conciencia. Implica trasladar la conciencia a través de un número de centros en el cuerpo vinculados al funcionamiento autónomo. (Frente, garganta, corazón, plexo solar, bajo vientre... pero también otros más sutiles que coinciden con los Nadis y los chakras). 61 puntos en los que hay que mantener la atención de 3 a 5 segundos.

## **TÉCNICAS RELAJACIÓN AUTÓNOMA (Indirectas)**

1- Hacer ejercicio. Caminar, correr, nadar, ir en bicicleta... (aeróbicos)

Al principio aumentan el ritmo cardíaco, la presión arterial, y luego descienden a sus niveles normales y nos sentimos liberados y tranquilos. Lo mismo sucede con la respiración.

Lo mas beneficioso son de tres a cuatro sesiones de ejercicios a la semana, deben ser lo suficientemente exigentes como para elevar el ritmo cardíaco durante unos 20 minutos.

2- Visualización.

Ya que trabajas con los centros emocionales y mentales a la vez, y siendo que si visualizas obligas a excluir todos los pensamientos estresantes.

Elementos clave para una visualización efectiva:

- imágenes intensas
- contenido positivo, agradable e inspirador
- uso de todos los sentidos

Una visualización muy efectiva es “tu lugar favorito” de naturaleza.

## TENSIÓN EN LAS EMOCIONES

Las emociones condicionan nuestros pensamientos, dan forma a nuestro comportamiento y desencadenan reacciones en todo el cuerpo. Las emociones negativas tienen efectos físicos específicos: ansiedad revuelve el estómago, cólera aumenta la presión arterial, preocupación da dolor de cabeza, el miedo nos hace sentir frío, la desesperación merma nuestra energía. También efectos positivos, una persona relajada emana paz y tranquilidad, una sonrisa ablanda la tensión muscular de rostro y cuerpo, el amor nos insufla energía y entusiasmo. Por eso es clave aprender a manejarlas.

E - MOCIÓN lo previo al movimiento, combina un sentimiento con una fuerte respuesta física que prepara el cuerpo para una acción enérgica e inmediata. Así tienen una función de supervivencia y protección. EJ: percibimos peligro, y el miedo nos hace que echemos a correr y escapemos, la cólera tensa los músculos para estar listos para pelear, el entusiasmo nos lleva a superar obstáculos, el amor hacia un hijo nos da resistencia y energía para cuidarle y protegerle.

Existe un número reducido de EMOCIONES BÁSICAS:

- enfado. Las 4 primeras son tan universales
- tristeza. Que son reconocidas en todo el mundo
- miedo. Producen expresiones faciales características
- alegría
- disgusto
- vergüenza
- sorpresa
- tranquilidad
- amor

Entenderlas como familias de emociones, ya que por ejemplo el enfado puede variar de irritación leve a furia total, el miedo desde irritabilidad a terror absoluto, la alegría desde lo agradable al éxtasis.

Se pueden combinar, formando complejos estados sensitivos. EJ: la depresión combina la tristeza, miedo, disgusto y enfado en diferentes grados.

## **2 FASES al SENTIR LAS EMOCIONES:**

- 1- sensación de reacción inmediata vinculada a cambios fisiológicos instantáneos. (Compartida con los animales, más primitiva).  
Sistema límbico.
- 2- Es de naturaleza mental, e implica pensar sobre la situación y observar las sensaciones que tienen lugar. Aquí nuestros pensamientos pueden trabajar para disminuir la reacción emocional, bien para aliviar o aumentar la respuesta emocional. (Es solo humana).Corteza cerebral.

**TENSIÓN EMOCIONAL:** las emociones intensas suelen ser de corta duración, la tensión emocional se da cuando las emociones negativas persisten (tanto expresadas como suprimidas). Esto es sólo humano, los animales expresan con intensidad y por completo la emoción y así desaparece con rapidez, y además no les preocupa cómo resolvieron la situación. Los humanos tenemos la habilidad de conseguir que las emociones negativas persistan. E incluso agrandarlas o crear otras usando la imaginación (lo no real).

Además las emociones negativas suelen autoperpetuarse. Cuando sentimos cólera tendemos a ver y escuchar cosas que nos irritan y nos exasperan todavía más.

Además la tensión emocional crea una activación excesiva a niveles muscular y autónomo, incluso puede ocasionar cambios bioquímicos. EJ: una sensación persistente de tristeza puede vaciar el cerebro de los neurotransmisores que suelen elevar el ánimo, y como resultado, es más difícil cada vez sentir alegría.

## **¿CUANDO SURGEN EMOCIONES NEGATIVAS?**

La causa más común es que suceda algo contrario a nuestros deseos y preferencias. También por acontecimientos graves (enfermedad, problemas económicos, cambio de trabajo, muerte ser querido...).

Tener una respuesta intensa no es el problema, el problema se da por la tendencia a mantener y exacerbar las emociones negativas y convertirlas así en tensión emocional. Por cómo las pensamos, las visualizamos, nos vemos influidos por la opinión de los demás sobre ellas...

En el yoga se entienden 4 deseos instintivos básicos que suscitan el comportamiento humano: la autoconservación, la comida, el sexo y el sueño. Y todos ellos generan respuestas emocionales intensas.

Otra fuente de emociones negativas son los traumas de la infancia. EJ: los niños que experimentan un hecho aterrador pueden vivir con una intensa sensación de miedo y desarrollar la creencia profunda de que el mundo es peligroso y espantoso. Niños humillados o abusados , pueden albergar una profunda rabia interna. Niños con pérdida traumática pueden sentir una tristeza y desesperanza latentes durante toda su vida.

## EFFECTOS DE LA TENSION EMOCIONAL

- Directamente conectadas con la tensión muscular y autónoma (dolores varios)
- Disminuye la vitalidad del sistema inmunitario
- Influye en la percepción
- Trastorna nuestros ritmos vitales básicos (no poder dormir, o demasiado; pérdida o aumento de apetito; rechazo ante el ejercicio físico y el movimiento)
- Restringe nuestra espontaneidad emocional natural.
- Bloquea la tendencia natural hacia el autodesarrollo (EJ: niño con rabia almacenada organiza su vida de forma que jamás pueda ser humillado; niña con ansiedad se ve obligada a controlarlo todo en su vida...) así es difícil seguir un camino de desarrollo y poca motivación para conseguir objetivos.
- Afecta a nuestras relaciones sociales e íntimas. Inevitablemente tendemos a proyectar nuestros problemas emocionales en nuestra relación. (EJ: si siento rabia, no tardaré mucho en sentirla hacia mi pareja, madre.....)

## NATURALEZA DE LA RELAJACION EMOCIONAL

De manera más sencilla, la relajación emocional significa soltar las emociones negativas acumuladas.

Un primer objetivo se da cuando liberamos las emociones negativas, las positivas se trasladan al primer plano de nuestra experiencia vital; y el segundo objetivo es alentar y realzar un amplio espectro de emociones positivas.

3 CATEGORÍAS de emociones positivas:

- contento, serenidad, sosiego, tranquilidad, calma, quietud, paz
- un disfrute más activo como la alegría, el deleite, el gozo, éxtasis.
- las expresiones del amor: simpatía, aceptación, afinidad, devoción, adoración.

## BENEFICIOS relajación emocional:

- aporta sosiego y descanso físico
- aumenta el estado de animo (bioquímica cerebral, neurotransmisores)
- cambia la manera en la que experimentamos el tiempo (presente) (ya que la tensión emocional nos encierra en el pasado o en el futuro)
- así vivimos más conscientes, aprovechamos las oportunidades que surgen porque las vemos, somos más creativos, más espontáneos, más saludables y más responsables de nuestra propia vida.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EMOCIONAL

Todos los enfoques de relajación emocional están basado sen la autoconciencia de las emociones. Y las técnicas que se van a describir a continuación se pueden usar de forma preventiva o sistemática, y por supuesto combinarlas según se requiera.

**1.- TÉCNICAS DE PENSAMIENTOS:** ya que desempeñan un papel crucial a la hora de mantenerse y alimentar las emociones negativas, es crucial trabajarlos. (Técnicas cognoscitivas)

- **Corregir los monólogos interiores:** primero hay que aprender a observar el contenido de nuestras conversaciones con nosotros mismos para poder cambiarlos y no retroalimentarlos.

6 tipos de monólogos interiores: demandas, negación, reacción exagerada, pensar que siempre y nunca, pensar que todo o nada, y leer el pensamiento.

	MONÓLOGOS NEGATIVOS	MONÓLOGOS POSITIVOS
DEMANDAS	Yo, él, debería, tendría	Me gustaría, preferiría
NEGACIÓN	No me lo puedo creer. No puedo entenderlo.	Así ocurrió. Lo entiendo.
REACCIÓN EXAGERADA	Es terrible, horrible, Insoportable	Es algo desafortunado. ¿Que parecerá de aquí a 5 años?

PENSAMIENTO SIMPRES - NUNCA	Siempre me sentiré triste, miserablemente, solo. Nunca triunfaré, conseguiré.	Estos sentimientos pasarán. Las cosas pueden cambiar. Pueden pasar muchas cosas.
PENSAMIENTO TODO - NADA	Soy, es, res totalmente incompetente, desconsiderado, miserable.	Puedo reconocer un error y aprender. Puedo encontrar aspectos positivos de mi mismo y de los demás.
LEER LA MENTE	Él, ella, ellos perciben mi tensión, mi ansiedad, mis miedos...	Los demás casi nunca perciben mi estado interior ni les preocupa.

- **Conciencia y atención:** el elemento clave de la toma de conciencia es la observación. Es importante no juzgar lo que observamos, si lo hacemos rompemos el proceso de conciencia. Técnica por excelencia **MEDITAR**.

Concentrarnos en una respiración diafragmática, y clasificar los pensamientos y emociones sencillamente (EJ: pensamiento de pasado, de futuro, embonó de tristeza, de miedo, de disgusto...). 10 minutos diarios.

- **Morar en lo opuesto:** se trata de que cuando la mente se vea perturbada por emociones negativas hay que activar las emociones opuestas. EJ: si sientes cólera contra alguien, deberás cultivar sentimientos de comprensión hacia esa persona, compasión, amor... Si sientes decepción cultivar sentimientos de orgullo y aprecio.

Es una técnica muy usada en el yoga, "Yoga Sutras de Patanjali", y se practica en estado de meditación.

## 2.- TÉCNICAS FÍSICAS DE RELAJACIÓN EMOCIONAL

- **Respiración:** el patrón de nuestra respiración refleja nuestro estado emocional. Cuando tenemos miedo aguantamos la respiración, cuando ansiedad la respiración es rápida y ruidosa...

(Respiración diafragmática regular y tranquila; espiración doble que la inspiración; respiración consciente)



- **Ejercicio y movimiento**: toda reacción emocional organiza al cuerpo para moverse de una manera determinada. Podemos utilizar movimientos para liberar y expresar las emociones acumuladas. Desde hacer deporte, a bailar... Correr, andar, remar... (aeróbicos)... liberan emociones de miedo y alerta. Trabajo duro y ejercicio esforzado libera la cólera y la agresión. Hacer ejercicio aporta sensación de bienestar y satisfacción en general.

- **Cuidar los cuatro deseos instintivos básicos**:

(Comida, sexo, supervivencia, sueño)

Gran parte de nuestra vida emocional está basada en las reacciones que se suscitan para colmar estos instintos básicos. Tratar de tenerlos abastecidos y equilibrados.

- **Hablar y escuchar**: explica tus sentimientos a alguien que sepa escuchar. Ya que la tensión emocional es más destructiva cuando está bloqueado en el interior durante meses y años. Un amigo, pareja... o psicólogo.

La mente está alojada en el cerebro, donde millones de neuronas, neurotransmisores y toda una variedad de estructuras cerebrales nos dan la capacidad de pensar, desear, sentir, recordar, incluso de ser conscientes de estar operando, dirigiéndolas y controlarlas.

La mente es nuestro acompañante más constante y personal, desde el instante en que nos despertamos empieza a funcionar. La mente percibe, cataloga, evalúa rápidamente todo tipo de información sensorial. Podemos usar la mente para aprender, investigar y crear. Solucionar problemas, desvelar secretos y explorar el mundo. Nos permite comunicarnos mediante el habla, la palabra escrita, la música y las imágenes.

Pero en ocasiones parece que no hay escape posible a la actividad mental. Y cuando no queremos la mente se preocupa, nos hace sentir inquietud, se queda re-procesando situaciones que hemos vivido dudando de nuestra propia valía y efectividad. Cuando estamos solos, emergen nuestras angustias, cuando tratamos de dormir las preocupaciones se adueñan de la mente. Da la impresión que la mente se ha convertido en nuestro enemigo y nos impide alcanzar La Paz y tranquilidad que tanto ansiamos.

### EFFECTOS DE LA TENSION MENTAL

La tensión mental crea dos condiciones distintas:

- una mente dispersa, distraída y descentrada
- una mente atascada y preocupada

**Mente Dispersa:** los pensamientos pasan de un tema a otro. Nos distraemos extremadamente con todo, ruidos, escenas, sensaciones... e internamente no podemos centrarnos, ya que es un flujo incesante de ideas, recuerdos, planes y fantasías.

**Mente Atascada:** repite una y otra vez los mismos pensamientos y la percepción se bloquea. Vemos y escuchamos la repetición de una discusión; podemos sentir algún tipo de ansiedad respecto al futuro; podemos tener los

mismos pensamientos negativos hacia nosotros mismos... todo con la característica de “ser un disco rayado” que no podemos apartar de la mente.

La mayor parte del tiempo nuestro pensamiento se halla disperso y atascado, es decir, que suele expresar los dos tipos de tensiones casi a la vez.

### **Problemas que provoca la mente dispersa y atascada:**

- Perdemos de vista la conciencia del presente. Nuestra mente rebota adelante y atrás entre imágenes y pensamientos del pasado y las preocupaciones y ansiedades del futuro, se refugia en la fantasía y no en el presente.
- Disminuye nuestra percepción. Cuando la mente está dispersa y atascada no percibimos el mundo que nos rodea, no escuchamos lo que la gente nos dice.
- Distorsiona nuestras percepciones. Por ejemplo al estar irritados podemos pasar por alto información que nos mostraría otra perspectiva de la situación.
- Afecta a la memoria. Nos cuesta recuperar información de la memoria, asociar, organizar o clasificar nueva información de forma adecuada. Por lo tanto afecta al razonamiento y a la búsqueda de soluciones. No pensamos con claridad y por lo tanto estamos abocados a tomar decisiones impulsivas y desafortunadas.

### **La mente relajada cuenta con 4 cualidades esenciales:**

- Está centrada, no da saltos entre pensamientos, descansa en uno mismo o en una misma percepción, lo que permite concentrarnos en profundidad en ese pensamiento o percepción.
- Permanece abierta, cuando soltamos las preocupaciones y angustias nuestros pensamientos y percepciones son frescos e imparciales, procesamos correctamente los estímulos del entorno. Y somos totalmente conscientes de nuestros propios pensamientos, emociones y reacciones.
- No enjuicia, percibimos los pensamientos y emociones que rastrea nuestra conciencia, pero no reaccionamos frente a ellos, no los juzgamos como buenos o malos. La mente relajada observa sin reaccionar.
- Está en el presente, percibimos las sensaciones y percepciones del momento presente, como consciente de nuestras emociones y pensamientos.

(Metáfora de lago en calma vs lago turbulento y el efecto al tirar una piedra)

Cuando la mente está relajada, mejora nuestra manera de razonar y tomar decisiones. Somos más capaces de percibir la información importante, de analizar un problema desde todos los ángulos, y de hallar soluciones eficaces. Cuando la mente está tranquila, salen a la superficie capacidades mentales latentes. Contamos con un conocimiento más inmediato y directo de las cosas. Tenemos acceso a nuestros considerables poderes intuitivos. La creatividad fluye de manera natural. Tenemos intuiciones acertadas y sentimientos intensos que aumentan nuestra capacidad de resolución a nuevos niveles. Además cuando la mente está tranquila, nos sentimos más sosegados y alegres, nuestro sistema nervioso autónomo se equilibra, nuestros músculos se relajan.

Se puede aprender a crear una mente relajada. Es importante darse cuenta de que la mente determina la manera en que experimentamos la vida, así que lograr una relajación mental debería ser una prioridad en nuestras vidas.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MENTAL

1. **Enfoque sensorial:** podemos usar la percepción como herramienta para traer nuestra mente al presente. Seleccionando alguna vista, sonido o una actividad cotidiana para concentrarnos en ella y sitúa al así la mente en el presente. La clave es observar sin juzgar o reaccionar. (Sentado, imaginando que estas dentro de un circulo de sonido, darte cuenta de los sonidos que te rodean).
2. **Concentración:** requiere más energía mental saltar de pensamiento en pensamiento que concentrarse, de hecho relaja la mente. Consiste en concentrar la mente en algo y no dejarla que se distraiga. (1º en la respiración diafragmática, luego ligera relajación muscular, vuelta a la concentración en la respiración) (se puede usar objetos, ej: vela)
3. **Meditación:** en sánscrito “Dhyana” que significa un flujo continuo de pensamiento hacían un objeto de concentración. El objeto de meditación puede ser una palabra, una imagen, un concepto o la respiración. Durante el proceso de meditación la mente se calma, proporcionando un profundo descanso, con el resultado de que regresa al pensamiento fresca y revitalizada. La meditación es el método más adecuado para lograr la relajación mental. Es un esfuerzo consciente para concentrar la mente d una forma no analítica y para alejarse del pensar en cosas.

En la meditación cuanto menos esfuerzo se hace más resultados se obtiene. Sólo hay que tranquilizar a la mente, evitar las distracciones y relajarse. Manejar la atención trayéndola una y otra vez al objeto de meditación. Es necesario para meditar, hacerlo agradable, y contar con cierto grado de compromiso y autodisciplina (meditar por amor a ti mismo).

## A NIVEL ESPIRITUAL

La espiritualidad es el nivel de la experiencia humana más fascinante ya la vez más difícil de describir y definir. Las preocupaciones espirituales son una parte central de la vida, no obstante, no existe una ubicación física identificable donde residan nuestras sensibilidades espirituales. Pero en nuestros corazones y nuestras mentes sabemos que la dimensión espiritual de la vida es importante y real.

Se considera que un aspecto de la vida que está más allá de lo ordinario, más allá de los acontecimientos cotidianos, más allá de lo que pueda ser medido o pesado, son dimensiones espirituales. La mayoría de las tradiciones espirituales cuentan con un código de comportamiento moral. También se preocupan por el desarrollo del potencial humano, sus escritos suelen presentar una imagen y un ideal sobre cómo convertirse en una persona completa y cumplir el propósito de cada uno en la vida. La mayoría de las tradiciones espirituales también presentan una historia sobre la creación, sobre cómo empezó el mundo. Y las tradiciones espirituales ayudan a las personas a comprender y enfrentarse a la muerte.

## TENSIÓN ESPIRITUAL

La tensión espiritual es la clase de tensión más sutil, y sin embargo, la más perjudicial. Provoca profundos conflictos en la mente, persistentes emociones negativas y tensión en el sistema nervioso. La tensión espiritual mora en lo más profundo de nuestro ser, debilitando nuestra capacidad de hacer frente a la vida, disminuye nuestra vitalidad y creatividad.

Los principales síntomas de tensión a nivel espiritual son sensación de desconexión, alienación, vacío y aislamiento. La vida tiene poco sentido, los placeres parecen haber desaparecido, y no hay nada que esperar con ilusión. La vida se ha convertido en una cuestión de pasar el tiempo.

## RELAJACIÓN ESPIRITUAL

Implica algo más que reducir la tensión, ya que es integradora y positiva. Sólo viene a través de la experiencia espiritual directa. Éstas experiencias están basadas en la fe y en la confianza. Se tiende a organizar la vida alrededor de unas pautas éticas y abrazar un sistema que alienta el desarrollo de nuestras potencialidades más elevadas.

Existen muchos tipos de experiencias espirituales, que van desde un momento de paz durante la oración a un instante trascendente mientras se observa la belleza de la naturaleza. Las experiencias espirituales pueden aparecer durante el sueño, en la oración, a través de las compañías, cantando, leyendo y estudiando escrituras, o bien mediante la contemplación y la meditación.

Otra dimensión de la relajación espiritual es la emergencia de un sentido y dirección en nuestra vida. Sentimos que tenemos un papel que desarrollar, una tarea que completar y deberes que llevar a cabo. Comprendemos entonces que estamos satisfaciendo un destino más grande que nosotros mismos.

Interiorizar pautas éticas y prácticas refuerza nuestra conciencia, otorgándonos claridad para discernir entre lo correcto y lo incorrecto. Al vivir de acuerdo con esas pautas, nuestra voluntad se refuerza. Nuestra mente y emociones no se ven debilitadas por el conflicto.

Las personas con profundas creencias espirituales pueden enfrentar ese mejor a diversos sucesos estresantes. Por lo general son más resistentes, ya que parecen sentirse apoyadas para lidiar con las dificultades de la vida. Cuentan con una capacidad mayor para percibir las situaciones difíciles como una llamada al crecimiento espiritual.

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ESPIRITUAL

La relajación espiritual tiene lugar a través de la experiencia directa significativa con lo sagrado. Los métodos usados son comunes a muchas religiones y tradiciones espirituales, difieren en formato y contenido, pero el intento de entrar en relación con el nivel espiritual es el mismo.

1. **Veneración:** es la expresión más elevada de fe y devoción. Implica honrar a lo Divino. Puede ser en forma de palabras, cantos, expresiones, rituales.... La oración suele ser uno de sus principales componentes. La veneración puede ser pública o privada, diaria o semanal, estructurada o informal. Es la categoría más amplia de la práctica espiritual.
2. **Oración:** La palabra orar proviene de la palabra latina que significa pedir. Existen muchas formas de oración: oraciones de agradecimiento, de veneración, de confesión, de petición de ayuda, de petición de cualidades personales como valor, compasión, gracia... de pedir guía divina que nos ayude a tomar decisiones importantes, también interceder por otros...

Lo más importante es la manera en la que se reza. Nuestras oraciones deben ofrecerse con total atención, en un espíritu carente de toda expectativa, pero lleno de confianza, fe y devoción.

Los efectos de la oración han recibido una creciente atención por parte de científicos y profesionales de la asistencia sanitaria. El doctor Larry Dossey autor de dos libros sobre el papel de la oración en la sanación y la medicina, comenta que eso tiene más de 130 estudios científicos que demuestran los efectos benéficos de la oración. Ej: un grupo de pacientes que sufrían dolencias coronarias y que rezaban mostraron una mejoría mayor que los que no lo hacían.

3. **Contemplación:** significa mirar algo con atención, considerarlo cuidadosamente y de manera prolongada. Como práctica espiritual, la contemplación es un método para reflexionar en una verdad religiosa a fin de alcanzar una comprensión personal y amarla por lo que significa.

Una persona puede contemplar una línea o un fragmento de unas escrituras. Al memorizar y repetir la frase, al principio tratará de asir el significado de la frase, de comprenderla intelectualmente. Al profundizar en la contemplación, el ser interior, el propio corazón y los propios sentimientos se ven atrapados por el significado más profundo de la frase. Proviene del latín Com y Templum, que significan con y un espacio para observar augurios. Así en la contemplación nos convertimos en un lugar donde se puede observar el nivel espiritual y alineamos nuestra vida con lo sagrado.

Diferentes tipos de contemplación, aquí unos ejemplos:

- en la práctica cristiana usan pasajes de la biblia o iconos de Cristo o de diversos santos como objetos de contemplación.

- en los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola, la mente visualiza un episodio de la vida de Cristo, como un observado, se ve, escucha y siente el episodio, participando de él e inundando el corazón y la mente con él mismo.

- en la rama tántrica del budismo, se contemplan figuras geométricas conocidas como mandalas. Son representaciones del orden sagrado del cosmos. Va más allá de una comprensión intelectual.

4. **Meditación:** además de un método que reduce la tensión mental está una buena práctica espiritual profunda. La contemplación abre la mente y el corazón a lo espiritual, la meditación abre al ser a la impresión de lo sagrado.

Cuando meditamos de manera regular y desarrollamos una cierta habilidad para sosegar la mente, los impulsos espirituales impregnan la mente y el corazón. Nuestra comprensión de la vida va adquiriendo una perspectiva espiritual cada vez más amplia.

Algunas formas de meditación cuentan con un elemento de contemplación. Cuando se usa una frase o mantra específicos para enfocar la mente. El objeto de meditación es a la vez un punto de enfoque para calmar la mente y una semilla espiritual que crece y florece con cada repetición. Ej: "Señor Jesucristo ten piedad de mi alma", "so hum" en sánscrito significa "yo soy eso".



5. **Mas senderos hacia lo sagrado:** el servicio compasivo hacia los demás, ayudar a los pobres, trabajar por la justicia social, enseñar y sanar son formas de servicio compasivo. Una peregrinación a un lugar sagrado e inspirador es una forma de experimentar el misterio de lo sagrado. El arte, la música y las escritura pueden ser formas de expresión y exploración espirituales.

## PROGRAMA DE RELAJACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

Uno de los problemas que aparecen a la hora de iniciar una práctica diaria de relajación es que a menudo tenemos que renunciar a algo que parece agradable para iniciar otra cosa que parece difícil. Puede parecer fácil tumbarse en el sofá a ver la tele y difícil levantarse a hacer ejercicio, meditar o practicar respiración diafragmática.

Para superar esta inercia te lo tienes que poner fácil, empezando por 5 ó 10 minutos, decirte que lo vas a probar durante una o dos semanas, dándote un incentivo y haciendo después una actividad placentera. También te ayudará el ir haciéndote consciente de las sensaciones agradables que acompañan a la relajación, y observando que la tensión es dolorosa y agotadora en sí misma.

Tienes que elaborar un programa de relajación que encaje con tu situación, necesidades y temperamento. Así tu método de relajación deberá estar guiado por el patrón de tensión que habrás identificado.

Por ejemplo, si padeces de dolores de cabeza tensionales y frecuentes, la relajación muscular será la apropiada. Si sufres de ansiedad, entonces los tuyos son los mercuríenos respiratorios y las técnicas de relajación emocional, mental y del Sistema Nervioso Autónomo. Si hay dominancia de los síntomas emocionales, entonces deberás usar las técnicas de relajación emocional. Si tu mente corre desbocada y caótica, necesitas practicar las técnicas de relajación mental. Si te sientes aislado y vacío, entonces deberás empezar con la relajación espiritual.

Además tienes que tener en cuenta las circunstancias de tu vida. Si tienes compromisos laborales o familiares, necesitarás seleccionar práctica más cortas que puedan encajar en tu horario. Si eres una persona mayor, caminar o nadar podrían ser buenas opciones de ejercicio. Si eres una persona joven, el ejercicio vigoroso encajará en tu programa de relajación. Si eres una persona introvertida, entonces puedes querer practicar en soledad, o si por el contrario eres extrovertida disfrutarás de una clase de relajación en grupo.

Aquí una tabla con los componentes básicos de un programa de relajación:

Componente	Duración	Opciones
Relajación directa	1- 2 veces al día Durante 10-20 minutos	Tensar-relajar, diferencial, respiración diafragmática, autónoma, visualización....
Ejercicio	20-30 minutos 3-4 veces a la semana	Activa: andar, bici, nadar... Pasiva: estiramientos yoga
Relajación activa	2-3 minutos 3-5 veces al día	3 respiraciones diafragmáticas, Comprobar tensiones y soltar, concentración, meditación en acción
Relajación espiritual	5- 10 minutos diarios ó 90 minutos una vez a la semana	Oración, leer escrituras, servicio compasivo, veneración, meditación

Puedes elegir los componentes de tu práctica de relajación según tu situación, disposición y necesidades, pero los componentes fundamentales de un programa completo de relajación son:

1. **Relajación directa**, practicar directa y deliberadamente los ejercicios de relajación que sean para ti mas adecuados en este momento de tu vida.
2. **Ejercicio**: es un método de relajación que ayuda a todo el mundo, es muy beneficioso ya que hace más completo el programa de relajación. Lo mejor es incluir una rutina completa de ejercicios de estiramiento (yoga), diarios o por lo menos en días alternos.
3. **Relajación en acción**: aprender a darte cuenta de la tensión y relajarla de forma consciente durante las actividades cotidianas. Para ello lo mejor es fijarte un acontecimiento específico (ej: cuando me monto en el coche, cuando llego a casa, cuando voy por la dehesa...).

4. **La relajación espiritual:** ya que ayuda a aliviar la tensión en todos los demás niveles. Por eso es tan importante o bien reservar unos minutos al día para meditar, para leer algún escrito trascendente, practicar algún servicio compasivo... todo ello profundizará en tu sentido de identidad y propósito y te insuflará esperanza y optimismo.

**No olvides DORMIR BIEN.** Ya que es la relajación natural. Durante el sueño tiene lugar un proceso de regeneración celular a todos los niveles. El problema es que por desgracia el sueño suele ser escaso y/o poco descansado. Es importante disminuir la cafeína y los estimulantes si tu sueño es interrumpido o no es reparador. Durante el día llevar a cabo un programa de relajación como el anteriormente descrito, y por la noche una vez en la cama llevar a cabo una breve relajación guiada para soltar cualquier tensión muscular residual, después una respiración diafragmática regular y tranquila (8 expulsar, 4 inspirar) y normalmente a los pocos minutos la mayoría de personas deberíamos quedarnos dormidos.

En ocasiones una mente tensa y demasiado activa puede mantenerte despierto. Si este es el caso, es bueno recurrir a los monólogos interiores para decirse a uno mismo que no es buen momento pensar en problemas a última hora de la noche. Todos los problemas parecen más grandes y amenazadores por la noche. Suéltate y piensa que mañana será otro día, o bien levántate, escribe tus preocupaciones, te sorprenderán darte cuenta que los problemas que parecían tan enormes e insolubles durante la noche, en realidad resultan bastante manejables a la luz del día.

Si tu mente está consumida por pensamientos negativos hacia alguien o algo, usa la técnica de morar en lo puesto. A veces ayuda concentrar la mente ligeramente, como con la técnica de visualizar mi lugar favorito.

En definitiva, si usas las técnicas de relajación y ejercicio durante el día y con continuidad, tu calidad del sueño debería mejorar notablemente. Lo más importante es generar hábitos positivos de relajación y sueño natural y reparador.

Os animo a que si necesitáis ayuda para hacer más llevaderas estas practicas, os inscribáis a nuestra web

donde tenéis sesiones guiadas de yoga  
Con ejercicios físicos para aliviar la tensión muscular general y específica,

también tenéis sesiones de aprendizaje de meditación y meditaciones guiadas,

y próximamente tendréis una sección completa de prácticas guiadas de relajación y yoga nidra (el yoga del sueño).

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

También me tenéis disponible en el email para cualquier consulta psicológica o de lo que esté a mi alcance

[aidarabal@gmail.com](mailto:aidarabal@gmail.com)

Un gusto compartir este tiempo con vosotr@s  
¡Que seáis felices!