



**RELÁJATE**

## RELAJATE

1. Porque hay que entrenar para poder relajarnos
2. Aprende a respirar.
3. ¿Qué te debe rodear para practicar la relajación?
  - 3.1. El espacio físico.
  - 3.2. El color
  - 3.3. La luz
  - 3.4. Los olores.
  - 3.5. La música.
  - 3.6. Ropa adecuada.
  - 3.7. Elige el momento.
4. Prepara tu mente y tu cuerpo.
  - 4.1. Prepara tu mente (enfoque positivista)
  - 4.2. Prepara tu cuerpo.
5. Diferentes técnicas de relajación.
  - 5.1. Entrenamiento Autógeno.
  - 5.2. Relajación Progresiva: Jacobson.
  - 5.3. Relajación en Imaginación.

## **1. Porque hay que entrenar para poder relajarnos**

“La primera vez que alguien me dijo que debía relajarme, solo se me ocurrió pensar en el mar, una hamaca, un mojito, el sol y tiempo para mí... después de dos días en la hamaca sin capacidad para estar sentada más de cinco minutos, poniendo pegajosidad al calor pegajoso, discutir tres veces con mi pareja por dejarse en Madrid la crema bronceadora y tener que tomar una valeriana para medio dormir... me di cuenta de que esas maravillosas vacaciones no iban a funcionar como yo creía. Había algo dentro de mí, mil sensaciones enmarañadas capaces de frustrar cualquier tipo de actividad, aunque antes me resultara muy placentera...”

A veces no nos damos cuenta de lo que realmente hace falta para afrontar de forma saludable los altibajos vitales, la actitud, la negatividad, el ajetreo diario... generan un choque frontal al intentar ser nosotros mismos. Una parada para alcanzar la perspectiva adecuada en un determinado momento hace de una decisión, una dirección elegida realmente por nosotros mismos y no por el devaneo diario. Todo esto se consigue con la serenidad, con la calma que cada uno necesita. Algunos tienen esa calma desde su nacimiento o la han aprendido en el entorno. Otros necesitamos entrenar para relajarnos y conseguir esa sensación interior primero en momentos adecuados para ello, pero después aplicar nuestros conocimientos en momentos estresantes capaces de generar la percepción de falta de control en nuestras propias decisiones.

Relajarse es entrenar una serie de pautas, trabajarlas hasta reconocer las sensaciones haciéndolas tuyas para utilizarlas en el momento preciso.

## **2. Aprender a respirar.**

Esto suena un poco raro si no supiésemos respirar probablemente no podríamos vivir, pero como en todo hay formas y formas:

**Correr:** No es lo mismo Fermín Cacho que el cartero por muchas horas que pase andando.

**Conducir:** No es lo mismo Fernando Alonso que el repartidor del pan aunque se levante a las cinco de la mañana y pase en la furgoneta 10 horas al día.

¿Qué diferencia a unos de otros? Probablemente el entrenamiento en una sola actividad durante un tiempo prolongado con un objetivo determinado.

Entrenar la respiración con el objetivo definido genera el conocimiento explícito de la actividad y por tanto el dominio de ésta tanto en situaciones normalizadas como en situaciones estresantes.

**Existen tres tipos de respiración:**

**a) Respiración clavicular:** El aire entra en la parte superior de los pulmones, zona clavicular. Aunque los hombros no se levantan si puedes observar un ligero movimiento en esa zona. Es una respiración más característica de la mujer y en el que hacer cotidiano puedes, si pones atención, notarla con facilidad.

**b) Respiración torácica o costal:** Es una respiración un poco más profunda, se caracteriza por llenar de aire los pulmones desplazando las costillas. Si pones una mano en esa zona notas como se mueven.

**c) Respiración diafragmática (abdominal):** En esta ocasión el aire llega a la zona inferior de los pulmones provocando movimiento del diafragma que activa el nervio X par vago neumogástrico. Este nervio es el principal del sistema parasimpático que regula las situaciones de reposo y reparación. Cuando el aire llega a la zona abdominal podemos observar como nuestro abdomen se infla poniendo la mano sobre él.

Hay que tener especial cuidado en la cadencia respiratoria, esta ha de ser espaciada con frecuencias bajas. Cuando se respira profundamente y rápidamente es como si nuestro cuerpo identificase una situación estresante, se produce una sobreoxigenación que puede dar lugar a taquicardias, mareos etc. Esta situación es muy frecuente en los Ataques de Pánico por eso se dice que te pongas una bolsa o las manos delante de la cara y respire dentro porque exhalas dióxido de carbono y bajas los altos niveles de oxígeno desapareciendo parte de los síntomas.

En la relajación es fundamental entrenar la respiración completa. El aire llena los pulmones (clavicular, torácica y diafragmática) hasta conseguir que se eleve el abdomen con una cadencia aproximada de seis segundos inhalación, aguantamos lo máximo posible el aire dándonos cuenta de toda la tensión localizada en el tórax y el estomago, después exhalamos hasta quedarnos lo más vacíos posible, es decir, soltar todo el aire que podamos. Es en ese momento de exhalación cuando podemos percatarnos como la tensión se ha escapado de nuestro cuerpo dando paso a una sensación de flojedad, distensión e incluso alivio. Esta respiración puede hacerse sentada o tumbada, siempre teniendo cuidado de no respirar más de dos o tres veces seguidas, para evitar mareos. Después de entrenar esta respiración tú mismo controlas la cadencia adecuada para tú relajación.

### **3. ¿Qué debe rodear a la práctica de la relajación?**

Al entrenar la relajación es fundamental tener en cuenta el ambiente que nos rodea. Una situación adecuada propicia la habituación de una conducta para posteriormente generalizarla. Si sabes controlar tu tensión en casa mirando por la ventana, con música adecuada, ropa cómoda, dentro de tu propio espacio, significa que al menos sabes reconocer la sensación de relajación, tu cuerpo aprende esa sensación para otro momento donde la calma sea la reacción racional mas adecuada.

#### **3.1 Donde debes entrenar la relajación.**

Los espacios abiertos, con ventilación, luz natural, que te den serenidad y sobre todo no sean propicios de interrupciones, son los más adecuados, aunque lo adecuado o lo ideal es crear nuestro propio espacio. No depende tanto de lugar físico como de un lugar sin tensión ambiental (llamadas de teléfono, ruidos rítmicos, personas que demanden nuestra atención en ese momento...), un lugar donde podamos sentarnos o

tumbarnos donde haya algo nuestro lo más neutro posible (una roca, un paño de seda suave, un vaso transparente de cristal fino con agua...), sin ruidos y donde nos sintamos bien.

### **3.2 El Color.**

El color rodea cada una de nuestras actividades, nos vestimos con colores específicos en días concretos, pintamos la casa de colores agradables para nosotros, incluso cuando cómenos solo nos metemos en la boca alimentos con unos tonos determinados. Es difícil imaginar a alguien comiendo un filete azul porque ese color nos dice algo malo de la carne, sin embargo este color en particular, según muchos estudios es el color más apreciado.

Los colores no siempre significan lo mismo, producen efectos incluso contradictorios y van siempre acompañados de otros colores que influyen en su significado. Por eso a la hora de elegir los tonos que nos rodean cuando nos relajamos es conveniente tener en cuenta todo el espacio. Una figurita morada en un lugar blanco puede distraernos.

En diferentes estudios se ha querido extraer el significado psicológico del color, Eva Heller socióloga, psicóloga y profesora de la teoría de la comunicación y psicología de los colores en Alemania en su libro la Psicología del color, da a conocer alguno de estos significados:

*Azul: es el color preferido. Es el color de la simpatía, armonía y fidelidad, pese a ser frío y distante. Es femenino y el representa las virtudes espirituales.*

*Rojo: Es el color de todas las pasiones – del amor al odio. El color de los reyes y del comunismo de la alegría y del peligro.*

*Amarillo: Es el color más contradictorio. Optimismo y celos. El color de la diversión del entretenimiento y de la traición. El amarillo del oro y del azufre.*

*Verde: El color de la fertilidad, de la esperanza y de la burguesía. Verde sagrado y verde venoso. El color intermedio.*

*Negro: El color del poder, de la violencia y de la muerte. El color favorito de los diseñadores y de la juventud. El color de la negación y de la elegancia.*

*Blanco: El color femenino de la inocencia. El color del bien y de los espíritus. El color más importante de los pintores.*

*Naranja: El color de la diversión y del budismo. Exótico y llamativo pero subestimado. El color de la diversión y sociabilidad. Inadecuado pero poco convencional.*

*Violeta: De la púrpura del poder al color de la teología, la magia, el feminismo y el movimiento gay. El color de la sexualidad pecaminosa, de la vanidad y de todos los pecados.*

*Rosa: Dulce y delicado, escandaloso y cursi. Encanto y cortesía. El rosa infantil es tierno suave y pequeño.*

*Oro: dinero, felicidad, lujo. Símbolo de la felicidad, de la fama, el lujo, el color de lo presuntuoso. Las reglas de oro.*

*Plata: El color de la velocidad, del dinero y de la luna. Claro e intelectual. Distante y frío. El brillo moderno.*

*Marrón: Color de lo acogedor, de lo corriente y de la necesidad. Es el color menos apreciado pero porque esta en todas partes. El color de lo feo de lo antipático, de la pereza de la necedad de los materiales robustos, de lo acogedor de los pobres y de los amores secretos.*

*Gris: El color del aburrimiento, de lo anticuado, de la crueldad y de los sentimientos sombríos.*

Buscando que acorde cromático (colores más frecuentemente asociados a un efecto particular) podría inspirarnos tranquilidad y según Eva Heller sería verde 38%, azul 24%, blanco 8% y marrón 6%. Esto quiere decir que un % determinado de población prefieren uno u otro color.

En realidad somos nosotros quienes tenemos la capacidad para identificar las sensaciones producidas por el entorno cromático que nos rodea. Debemos adaptarlas a nuestra necesidad, con nuestros medios y crear un ambiente visual lo más acogedor posible.

### **3.3 La luz.**

Cuando buscas en la cabeza situaciones donde tu cuerpo y tu mente se han sentido en calma, después de visualizarlas, por mi experiencia la mayoría de las personas identificamos situaciones donde la luz es lo menos artificial posible en un grado más tenue. La luz del sol al amanecer o al atardecer, un medio día a la sombra, la luz de la luna en noches de luna llena, la luz de las velas también provoca un sentimiento acogedor. Es difícil encontrar a quien inspire una baja actividad un flexo de luz artificial, más bien a este se le relaciona con una actividad que requiera atención o incluso en extremo con un interrogatorio si esta frente a tu cara.

El cuerpo esta biológicamente preparado para reaccionar a la luz, normalmente nos despertamos cuando hay luz y dormimos cuando esta desaparece. La actividad fisiológica se ralentiza “a media luz” que es en la mayoría de los casos el ambiente más propicio para entrenar la relajación.

### **3.4 La Música**

La Música cubre dos facetas fundamentales, una es la capacidad para aislarte de lo que te rodea dejándote llevar por ella y la segunda es la reacción interna provocada por la música en el ser humano.

La elección del tipo de melodía de totalmente subjetivo. Es recomendable el ritmo lento, melodía suave y sin letra, incluso sonidos de animales o composiciones con agua... todo aquello capaz de apaciguar tu mente.

### **3.5 Ropa Adecuada.**

Es fundamental contar con ropa cómoda. La ropa adecuada puede facilitar el acceso a la relajación. Un tejido de algodón, prendas holgadas de colores suaves (blanco). Además, puedes crear un condicionamiento a un tipo de ropa determinada generando en ti, tan solo con ponértela, la sensación de calma que has adquirido con ella a lo largo de los ejercicios de relajación.

### **3.6 Elige el momento**

Haz de estos ejercicios un espacio para ti, un momento propio haciendo saber a los demás la necesidad de tener un tiempo reservado para sentirte mejor. Con el fin de acostumbrarnos es mejor crear pautas, los mismos días a las mismas horas. La primera hora de la mañana o el atardecer son parcelas temporales donde el organismo está predispuesto a relajarse.

También podemos encontrarnos con un día donde las situaciones de nuestro alrededor no son propicias, en ese caso no cambies de hora, déjalo para el día siguiente. El seguir una pauta temporal fija (lunes, miércoles y viernes a las 7:00) sobre todo al principio facilitará la continuidad y la adaptación de nuestro organismo a crear hábitos saludables.

## **4 Prepara tu mente y tu cuerpo**

### **4.1 Prepara tu mente.**

Hemos oído en multitud de ocasiones el ejercicio de dejar la mente en blanco...Es una de las cosas más difíciles de hacer, además de necesitar mucho tiempo de entrenamiento para conseguirlo y no se si los resultados son más adecuados que la simple visualización de un lugar idílico o colores suaves.

En realidad, nuestros pensamientos en un determinado momento son una cosa y la actitud vital que lleva a esos pensamientos positivos o negativos es otra. Lo ideal sería mantener una perspectiva positiva del mundo que nos rodea de forma constante, seguramente esto generaría pensamientos agradables no solo en el momento de la relajación sino durante todo el día. Una personalidad positiva crea una gran satisfacción personal dando un sentido positivo a cada una de nuestras actividades diarias.

Existe un estudio dentro de la psicología positiva expuesto en el libro de Martín E. P. Seligman "la autentica felicidad" donde se analiza el índice de positividad de un escrito entregado por una serie de monjas antes de dar sus votos definitivos en Milwaukee. "Cuando los evaluadores que no sabían cuantos años habían vivido las monjas, cuantificaron la cantidad de sentimientos positivos, descubrieron que el 90% del grupo más alegre seguía vivo a los 85 años en contraste con el 34% del grupo menos alegre. Asimismo, el 54% del grupo más animoso seguía vivo a los 94 años, mientras que solo lo estaba el 11% del grupo menos alegre."

La actitud genera pensamientos positivos, si dedicamos parte de nuestro tiempo en fijar ciertos pensamientos agradables en nuestra mente (durante los ejercicios de

relajación), esto también facilita afianzar una visión positiva de la realidad que nos rodea. Los hábitos saludables en el pensamiento ayudan a crear unas pautas de afrontamiento positivos en la realidad.

## **4.2. Prepara tu cuerpo.**

Nuestra postura ha de ser adecuada, cómoda tanto tumbados como sentados tenemos que encontrar la forma de sentir ninguna molestia. Con una colchoneta de gimnasio, esterilla o cojín grande plano y cuadrado que guarde la estabilidad. La espalda recta acomodada a su forma de S, si es preciso se puede poner un cojín muy bajo en las dorsales.

Es bueno contar con músculos algo calientes bien por haber hecho algunos estiramientos, movimientos o algún tipo de activación a través de masajes. No es necesario hacer ejercicio físico fuerte o prolongado, aunque el ejercicio moderado genera una serie de sustancias (serotonina) capaces de hacernos sentir mejor. Con los músculos preparados es más fácil acercarnos al estado que estamos buscando.

Tumbado en el suelo, sobre una colchoneta mirando hacia arriba y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo es una buena postura para iniciar los ejercicios.

## **5. Tipos de relajación.**

Existen diferentes métodos capaces de llevarnos a través del entrenamiento a estados de equilibrio y serenidad

**5.1 Entrenamiento Autógeno.** Schultz inició en 1912 las bases del entrenamiento autógeno partiendo de los principios de sugestión hipnóticos. Se trata de focalizar nuestra atención en una parte del cuerpo donde empezamos a notar sensaciones reales de peso, calor, palpitaciones, cosquilleo... podemos sentir cualquiera de ellas en principio de forma menos específica pero a lo largo de diferentes entrenamientos verificaremos algunas de estas sensaciones en nuestro cuerpo de modo más intenso.

Cuando experimentas este grado de concentración en tu propio cuerpo la percepción de relajación es cada vez mayor logrando desconectar de todo lo que nos rodea. El Entrenamiento Autógeno puede ejercitarse solo pero también como complemento a la relajación de Jacobson o cualquier tipo de ejercicio de concentración donde se recorran diferentes partes del cuerpo. La peculiaridad de este entrenamiento es ser capaz de centrar tu mente en una parte del cuerpo (p.ej.: mano derecha) y concentrarte en las sensaciones de calor, peso o cosquilleo que se producen.

**5.2 Relajación Progresiva de Jacobson.** Él nos habla de contradicciones. Cuando apretamos con fuerza la mano derecha formando un puño, podemos verificar la sensación de tensión lo desagradable de ella, el esfuerzo de mantenerla apretada durante unos segundos, cuando nuestra mente se empapa de esta sensación le es más fácil reconocerla, en ese momento seguimos apretando un poco más el puño, después al soltar se produce otra sensación diferente, otra sensación capaz de

hacernos sentir mejor, donde el esfuerzo invertido es mínimo, donde mi mente aprende a descubrir la sensación de relajación en una pequeña parte de mi cuerpo.

Con la relajación progresiva se trata de reconocer la sensación de tensión – relajación, a través de unas instrucciones verbales del terapeuta, recorriendo todos los grupos musculares hasta lograr una relajación profunda que seamos capaces de generalizar.

**5.3 Relajación en imaginación.** Nuestras emociones y nuestros actos están conectados neuronalmente. Podemos lograr estados de relajación profundos al experimentar las sensaciones que se producen al visualizar playas paradisíacas, ríos con aguas cristalinas, arenas relucientes, un amanecer... entramos en esos lugares, con nuestra imaginación, notando la arena en la piel, el olor del mar, el sabor del agua salada, mientras caminamos al pie de la orilla, dejando nuestros pies las huellas en la arena mojada por una ola recién llegada. Se puede experimentar la sensación de zambullirse lentamente en el agua helada de un manantial cristalino, donde se oyen grillos y la luz es tenue. Puedes cambiar la temperatura del agua en una pequeña poza caliente experimentando el contraste... La imaginación te permite caminar por donde quieras, respirar colores, saborear, oler, experimentar contrastes,... todo esto ejercitando tu mente, haciéndola capaz de concentrarse en tu interior y eso te lleva a estados de calma muy reales.