



◀ **Aurora Linares**  
Psicóloga ISEP Clínic

# Ponla en práctica

*Aprender a relajarse y practicar esta actitud es el mejor medio para conseguir una armonía física y mental.*

## ¿Qué es?

**Es un estado natural del organismo en el que la mente y el cuerpo se hallan en calma y tranquilidad. Se trata de una actitud ante la vida. No podemos evitar muchos acontecimientos que nos ocurren, pero sí podemos decidir la manera con la que les hacemos frente.**

El estrés y sus perjuicios fisiológicos y emocionales rigen el día a día y la relajación y sus innumerables beneficios quedan relegados a un segundo plano. La práctica continuada de relajación aporta sosiego y favorece que la realidad se torne bien diferente, desde el momento en que se vislumbra un problema hasta las consecuencias derivadas de la solución tomada.

### PASO A PASO

Todos los seres humanos estamos capacitados para aprender a relajarnos, además, es un proceso que requiere poco tiempo:

● **Respiración abdominal.** Es el primer paso. Debemos aprender a respirar de una manera correcta. La respiración abdominal se presenta como la más

adecuada, ya que utiliza al máximo la capacidad pulmonar y si se centra la atención en el abdomen mientras se realiza, pronto se alcanza la tranquilidad. Se hace del siguiente modo: cierra los ojos y lleva la mente al abdomen, inspira y nota como el abdomen (y sólo el abdomen) se eleva, se expande. Se hace una pausa conteniendo el aire y se espira, se suelta el aire poco a poco, y el abdomen se contrae hasta volverse plano. Practica este ejercicio todos los días, de cinco a diez minutos, aumentando cada vez más el tiempo que dedicas a la exhalación.

● **Toma de conciencia corporal.** Se trata de hacer un recorrido mental por la postura en la cual nos encontremos que, normalmente, y, sobre todo al principio, será tumbada cómodamente boca arriba. Desde los pies, vas dibujando con la mente las piernas, siente el glúteo, la espalda descansando sobre el suelo, los brazos, las manos, y, por último, el

cuello y la cabeza. Nota qué partes tocan el suelo, cuáles no. ¿Sienten frío o calor? ¿Algún dolor? A partir de ahí, vuelve a hacer el recorrido y manda la orden de relax a cada una de las partes del cuerpo. El camino debe ser lento, utilizando, si se desea, la variante de hacer más hincapié y deleitarse en alguna parte concreta. Esto nos ayuda a sensibilizarnos y escuchar nuestro propio cuerpo, viviendo más conectadas al presente, al aquí y al ahora.

● **Relajación física activa.** Es la siguiente fase. Se puede llevar a cabo el conocido método de la relajación muscular progresiva de Jacobson. Dicho procedimiento consiste en ir relajando gradualmente distintos grupos de músculos, de los pies a la cara, tensionándolos y relajándolos a voluntad, apreciando las diferencias que se acometen. Otros ejercicios de esta etapa son los que se ejecutan con pelotas de distintos tama-

ños: tenis, golf, etcétera, haciendo presión en distintas zonas del cuerpo o simplemente masajeador las mismas.

● **Relajación mental.** Una vez aquí, ya sentiremos gran descanso, sin embargo, queda aquietar y desconectar la mente. Se realizan ejercicios de visualización a través de los cuales se reviven momentos especiales y felices de nuestras vidas, se visita la playa o la montaña, se idealiza un lugar al que escapar...

Realizar los ejercicios en grupo puede favorecer la implicación.



## Beneficios

Son muchos los beneficios físicos y mentales que la práctica asidua de relajación nos reporta. Entre ellos podemos resaltar:

### FISIOLÓGICOS

- ✦ Mejora el tono muscular.
- ✦ Armoniza el sistema cardiovascular y el corazón.
- ✦ Estabiliza el sistema respiratorio.
- ✦ Mejora el funcionamiento del aparato digestivo.

### PSICOLÓGICOS

- ✦ Incrementa la fuerza de la voluntad.
- ✦ Disminuye la agresividad.
- ✦ Aumenta la seguridad en una misma.
- ✦ Mejora el manejo de las emociones.
- ✦ Proporciona bienestar general.

Nos encontraríamos ahora en un momento perfecto para iniciar ejercicios de meditación.

Además, resulta de gran interés incrementar las tareas que fomenten la creatividad, la sensibilidad y la contemplación, y efectuar algún tipo de gimnasia o el método Pilates.

### ELIGE TU MOMENTO

Es muy importante llevar a cabo el entrenamiento en técnicas de relajación en un lugar agradable donde no vayamos a ser molestadas, en el que nos encontremos lejos de sobresaltos y muy a gusto. A partir de aquí, siempre podemos generalizar a otras situaciones, así como a otras posturas.

Con respecto al cuándo, al principio se debe ensayar más o menos a la misma hora

## Curiosidades

- ✦ Con la relajación disminuye la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la tensión muscular, y se produce un mayor nivel de conciencia corporal.
- ✦ Practicar la relajación en niños a través de juegos hace que sientan equilibrio y serenidad.
- ✦ Saber utilizar la relajación ayuda a disminuir la tensión y propicia que la persona sepa manejarse con quietud y eficazmente en todo tipo de situaciones.

cada día. Seguir un horario cuando se está aprendiendo una habilidad, resulta de gran relevancia y utilidad. Y por supuesto, también se torna fundamental la práctica, mucha práctica.

Si dedicamos cada día un rato a entrenar esta gran habilidad que es la relajación, no sólo viviremos más tranquilas, sino que cuando una situación nos desborde y necesitamos calma seremos capaces de conseguir aquietar nuestras reacciones. **MG**

## Información

En el libro *El arte de la meditación* de Matthieu Ricard podrás encontrar las claves de la relajación.