Beneficios de la relajación

El cansancio, el agotamiento y la angustia acechan a casi todo el mundo. Y cuando el cerebro no soporta más el régimen intensivo al que está sometido, para evitar problemas como el cansancio, la angustia, el insomnio o el exceso de emoción incontrolada, es urgente hacer una pausa. ¡La relajación puede ayudarte!

La relajación, que permite hacer un vacío mental, estado en el que ningún pensamiento parásito viene a enturbiar la psique, parece la solución ideal.

Principales objetivos

Utilizada como práctica individual o en grupo, la relajación es un medio terapéutico preventivo o curativo al alcance de todos. La persona decidida a utilizar esta práctica debe saber que pasará, en primer lugar, por una fase de desconcentración mental y muscular que obtendrá mediante ejercicios en los que aprenderá a tomar conciencia del cuerpo y de los pensamientos, lo cual servirá para la reestructuración de uno mismo. Las diversas técnicas propuestas por especialistas obtienen un mismo resultado: reducción de tono (tensión de los músculos estriados) mediante una postura apropiada y reducción de los músculos involuntarios (músculos lisos), para disminuir rápidamente el estrés hasta hacerlo desaparecer. Todos los métodos tienen como punto de partida el entrenamiento autógeno creado por el profesor J. H. Shultz (inspirado en el yoga hatha y en la autohipnosis). Una sesión puede durar entre 10 minutos y una hora. El mejor momento es por la mañana o por la tarde, a partir de las 18 horas. Para los deportistas, se recomienda la relajación justo antes de realizar el ejercicio.

Contraindicaciones

-Persona reacia al relajamiento por una voluntad siempre tensa; -Persona muy inconsciente que jamás escucha sus sensaciones ni pensamientos; -Personas que sufren patologías severas (esquizofrenia, trastornos cardiacos graves, psicosis paranoica).

Condiciones previas

-Una sala tranquila, con luz tenue y temperatura agradable; -Ropa ancha, ni demasiado calurosa ni muy ligera;

-Posición sentada (silla cómoda con la nuca reposada y los brazos apoyados sobre los recodaderos) o en posición estirada, con la cabeza un tanto alzada y algo ligero que tape el cuerpo.

-El paciente tiene los párpados cerrados, permanece inmóvil y se concentra en sus sensaciones. La sesión puede comenzar.

Los profesionales

La relajación entra en el ámbito de los psicoterapeutas y cada corriente propone una técnica según sus características. Puedes recurrir a un asesor médico cuya función es mostrar las técnicas de relajación con la finalidad de prevenir una enfermedad o curarla.

Esta especialidad también pueden realizarla médicos, kinesiterapeutas o enfermeras siempre y cuando hayan recibido una formación adecuada.

Un profesional experto en estos métodos puede hacer que la enfermedad no siga avanzando de forma global y, de esta forma, pueda ejercer su capacidad de auto-cura, mecanismos que todos nosotros poseemos de forma natural.

La palabra

Sea cual sea la disciplina de relajación escogida, siempre hay antes un diálogo. Al principio, el profesional debe tomar conciencia de los agentes perturbadores a los que el paciente está sometido. Éstos se detectarán y clasificarán según su prioridad.

Enseguida se detectan los cambios que deben realizarse para así neutralizar los efectos nocivos. Tras este preámbulo, empezará verdaderamente la sesión de relajación.

La respiración
Debes concentrarte en la respiración inspirando y espirando lenta y profundamente, de forma que el cuerpo se acostumbre a un ritmo tranquilo y así pueda relajarse (duración: 5 minutos).
El pensamiento
Sin cambiar de postura, practica la contracción y relajación de los músculos uno por uno (desde los pies hasta la cabeza) y, durante la relajación, concéntrate en la distensión del músculo que ha abandonado esa rigidez. Ayúdate con frases como "mis pies pesan, se hunden en el suelo, se relajan…". Elimina poco a poco todas las tensiones musculares. La sangre circula de forma fluida y sientes una calidez eufórica.
Ahora puedes focalizarte en la mente.
La visualización
Visualiza el color azul si es el color que te gusta. Los pensamientos parásitos desaparecerán poco a poco. Así alcanzarás una pausa mental. Habrás substituido las ideas oscuras que no paran de dar vueltas por tu cabeza por imágenes positivas (un lugar personal donde hayas sido feliz, una percepción concreta de un proyecto). Estas imágenes son propias de cada uno y siempre recuperan la proyección de una transformación feliz o de un éxito.
Una práctica habitual puede hacer que la persona que utilice esta técnica sea capaz de regenerarse durante una pausa mental de cinco minutos. Sin embargo, esto sólo es posible cuando se alcanza la capacidad de desconectarse del mundo exterior y dejar la mente en blanco.
Distintos métodos de relajación

- **Musicoterapia**: Este método terapéutico se basa en el proceso de la visualización en un contexto musical: el arpa evoca ríos y fuentes en un paisaje de naturaleza mientras que los cantos de pájaro se relacionan con la primavera, los árboles. Gracias a la música, liberarás tensiones psíquicas y corporales causadas por factores desequilibrantes (hiperactividad, estrés, ruido) encontrando así la dimensión armoniosa de tu personalidad.
- **Reiki**. Se practica en un centro en sesiones de una hora. La persona se estira, con los ojos cerrados, mientras el profesional procede con las manos, sin tocar el cuerpo. Transfiere energía entre ambos. El cuerpo recibe las fuerzas, puesto que las necesita y puede reaccionar con calores, escalofríos o picores y la sensación de relajación es inmediata. Sólo falta traducir en palabras los mensajes que el cuerpo emite durante la sesión. El Reiki constituye uno de los múltiples acercamientos de la bioenergía.
- **Entrenamiento autógeno**. Este método apela a la autonomía del sujeto. Efectivamente, el terapeuta le entrena mediante la auto-hipnosis y ejercicios cotidianos. Durante la sesión, la concentración mental se ve favorecida por fórmulas de repetición. Sentado, o tumbado, pero siempre con los ojos cerrados, el paciente se concentra en una parte del cuerpo para sentir la pesadez. Bajo indicación del terapeuta, controla su respiración y el ritmo cardiaco y después se concentra en su plexo solar como fuente de calor y en la frente como fuente de frescor hasta que aparece un nuevo equilibrio emocional que conlleva repercusiones psicológicas: el cuerpo siente calor y frío y reemplaza la pesadez por la ligereza. Los deportistas de élite siempre acuden a este método de privilegio.
- **Hipnosis**. El sujeto se sumerge en un estado de somnolencia, los músculos se relajan y la respiración se regulariza. Poco a poco se liberará de su entorno y sólo quedará en contacto con el profesional. Al cabo de 10 minutos, entrará en hipnosis. Para que el paciente se sienta mejor, el profesional le hará sugerencias. Después de media hora, aproximadamente, el médico despertará al paciente por etapas y le pedirá que exprese las sensaciones que ha experimentado durante la sesión. Tras cuatro sesiones, el paciente se encuentra en un estado físico y psíquico notablemente mejor. Este método tiene como

ventaja que el paciente puede acceder a su inconsciente. Los conflictos, antiguos u olvidados, los recuerdos tristes y ocultos, los fantasmas o los sueños, salen a la superficie y se traducen en palabras.

- **Sofrología**. Esta corriente inspirada en Oriente hace que el paciente acceda a un nivel de conciencia particular, a una línea crepuscular entre la vigilia y el sueño. Se trata de pasar por las modificaciones de estos estados de conciencia y por las modificaciones de los niveles de alerta. El terapeuta se obliga a utilizar un tono de voz neutro y regular que propicia un estado de relajación. Guiado por las palabras del terapeuta, el paciente se presta a respirar de una forma particular mientras pasa por fases de meditación que favorecen la relajación corporal. Aparecen entonces sensaciones, emociones desagradables, experiencias dolorosas del pasado, miedos, etc. El paciente puede revivir estas escenas o, sencillamente, proyectarlas mediante su discurso. El terapeuta procede a un acondicionamiento del paciente para que lo que considere negativo lo convierta en pensamiento positivo. La sugerencia terapéutica o pedagógica es el contenido de la sofronisación. La desaparición de la angustia, gracias a esta técnica, mejora el asma, reduce las tensiones arteriales, soluciona ciertas enfermedades dermatológicas no infeccionas, puede disminuir problemas reumáticos e incluso puede tener efectos en lo referente a la obstetricia: el parto sofrológico cada vez tiene más adeptos, teniendo en cuenta que el hombre o la mujer de hoy en día dependen de su propia felicidad: mente sana en cuerpo sano. La sofrología puede contribuir a este acercamiento. ¡Atención! Exige siempre como profesional a un sofrólogo que haya recibido una formación rigurosa.

Éxito en la terapia

El éxito de una terapia de relajación depende de la habilidad del paciente para abandonar la técnica propuesta, de su confianza respecto al terapeuta y de su fe en su propio poder. De esta forma, puedes luchar de forma eficaz contra los males de la civilización y las diversas patologías mediante la relajación, pues el cuerpo encierra sus propias herramientas.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

	http://hipnosis.es
	http://facebook.com/hipnosisclinica
	http://facebook.com/hipnosis.sociedad
Tienda OnLine	http://hipnosis.biz
Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales	http://hipnosis.pro
Clínicas de Hipnosis	http://hipnosis.info
Clínica de Hipnosis OnLine	http://hipnosisvalencia.info
Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web	http://hipnosisclinica.es
Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación	http://cocaina.es