La relajación y sus leyes

La Relajación es un estado de conciencia, no es un estado casual; el estado fortuito es la tensión sin control. Los aspectos más positivos de la mente no suceden más que ocasionalmente, la ley del accidente se cumple también aquí. La serenidad que permite alcanzar nuevas dimensiones en los estados de conciencia solo puede lograrse abriendo las puertas y ventanas desde el interior, desde la calma.

Quizás lo más difícil sea reconocer que existen múltiples estados de conciencia, y algunos de ellos son accesibles, no todo es el ADN, las conexiones neuronales son únicas en cada ser humano y si están determinadas por algo, ese algo es el aprendizaje, por ello el trabajo es necesario para siquiera poder disponerme hacia un estado de relajación. El trabajo en relajación es necesario.

Más allá de todas las técnicas de relajación es preciso comprender que ellas mismas forman parte de un esquema general más amplio, que casi nada escapa a unas leyes básicas y que sin una comprensión mínima de éstas cualquier trabajo es una repetición mecánica, es decir si no puedo integrar la relajación en un esquema superior es como considerar que un loro conoce un idioma porque repite palabras del mismo.

Quizás sea útil exponer algunas posibles leyes que rigen el cosmos interno y externo... o quizás no.

1.- Ley del movimiento. No existe nada que permanezca inmóvil, ni en mi mismo ni en todo el universo, cualquier deseo de estabilidad basado en un equilibrio estático resulta pues tan absurdo que no merece comentario. Cualquier reposo es solo relativo, en todo caso es una alternancia entre movimiento más lento ó más acelerado, es así en el cuerpo, en la mente y en las emociones. El trabajo de relajación nos permitiría disponernos a modificar el nivel de vibración de ese movimiento en mi interior, y

por tanto los estados que acompañan a esta corriente acelerada que soy yo.

2.- Ley del equilibrio. El movimiento se produce en relación a un espacio y tiempo determinados, al igual que no existe el perpetuum movile, parece no existir un movimiento sin sentido, o un movimiento lineal infinito, parecen existir unas trayectorias que se repiten organizadamente, como una sístole y diástole del cosmos. Esos pulsos se encuentran en mí, y las técnicas de relajación me permiten percibirlos, explorar su conexión con la vida y profundizar en ellos forma parte del trabajo de relajación. Nada hay inmóvil y sin embargo a nada le falta su posible equilibrio, ¿por qué debería ser diferente en las personas?, ¿qué rompe este equilibrio universal? La ansiedad, la tensión, desequilibran al organismo, la relajación, la meditación, son un retorno a la armonía interior.

3.- Ley de los opuestos. Ni siquiera podríamos percibirnos si nuestra mente no estuviera autoorganizada para relacionarlo todo con lo similar, o con su opuesto, podemos sentir la presión en relación con la descompresión, la luz en relación con la oscuridad, la actividad con el reposo, la tensión en relación con la distensión, parece que nuestro sistema nervioso está especializado en percibir el cambio, y al mismo tiempo parece que buscamos una permanente estabilidad, ¿será posible que estemos buscando no percibir?, solo hay cambio, nada más, y dentro de ese cambio hay vida... por un tiempo y entre este opuesto máximo Vida-Muerte estoy yo, ¿en que estado de conciencia?, ¿qué puedo ver en realidad?. La relajación me permite vislumbrar... y transitar por niveles de conciencia más humanos.

4.- Ley de causalidad. De física conocemos que toda acción provoca una reacción de igual intensidad y sentido contrario (¡la ley de los opuestos por aquí!), conocemos las causas de muchos efectos, poner en marcha un ejercicio de relajación produce un

efecto, que a su vez produce otro y así prosigue, responder con agitación desmedida provoca un efecto que es causa de otro, y así suceden muchas de nuestras pequeñas cosas en la vida, la tensión, el caos, se imponen. A través de un ejercicio de relajación puedo convertirme en causa y efecto, este proceso de auto integración no es nada común, es un proceso auto alusivo en el que puedo experimentar realmente un proceso de unidad.

5.- Ley de complejidad. El movimiento, los opuestos, el equilibrio, la causalidad, se relacionan de tal forma que se producen intensas variaciones entre el equilibrio y su perdida, el movimiento y su opuesto, la causa y su efecto, surge una diversidad tal que llegado un nivel de complejidad, un nivel de vibración suficiente, surge la vida, llegado un momento en que desaparecen opuestos, movimiento, etc. aparece la muerte. En medio de todo esto estamos nosotros, podemos considerar que la relajación es un estado que nos aproxima a la vida ya que nos permite convivir con estados de alta complejidad sin vernos inquietados de forma excesiva. La calma es solo el reposo para la acción, la calma por la calma es un nicho en un cementerio.

6.- Ley del caos. Admitir el caos como una ley que influye sobre las demás nos libera del deseo de control permanente, no hay control, no lo puede haber, porque pequeños cambios producen grandes efectos y estos son siempre accidentales, no son previsibles, reconocer el caos implica explorarlo en nuestro interior cuando hacemos el ejercicio de relajación, cuando la mente se va y vuelve, cuando aparece un cierto orden el caos desaparece, para regresar luego. El sufrimiento que conlleva la búsqueda continua de seguridad está garantizado pues el caos retorna inagotable. La relajación es capaz de generar un estado de conciencia capaz de integrar la multiplicidad de leyes, es capaz de producir al principio accidentalmente (como debe ser) una calma activa y comprensiva, la relajación permite experimentar la realidad desde una nueva dimensión. Algunos

de los filtros automáticos que existen entre la realidad y mi conciencia se debilitan con la relajación lo suficiente como para entrever una realidad más amplia.

7.- Ley de afinidad. Existe un orden cósmico de atracción – repulsión, en él predomina una tendencia evolutiva hacia la unidad, las partículas se atraen, el hidrógeno libre en el universo se aproxima hasta formar soles que en su crisol de creación producen otros elementos químicos, las fuerzas de la creación son agregadoras, las de destrucción disgregadoras. El Sol crea, conserva y destruye, la misma fuerza realiza las tres tareas. Los seres humanos se unen, los cuerpos celestes se agrupan en sistemas, galaxias. Cuando me relajo conquisto la calma, y el sosiego me envuelve, cuando me tenso otras fuerzas me circundan, tengo que optar bajo que afinidad va a vivir mi cuerpo, someteré mi organismo toda la vida a las fuerzas disgregadoras de la tensión creciente, o le permitiré experimentar la paz y la unión con fuerzas de conciencia ascendente. La relajación es orden. Quizás pueda haber una elección.

8.- Ley del orden. En todo hay un orden, más o menos oculto, hay un arriba y un abajo. Existen estados de conciencia elevados y descendentes, hay un proceso evolutivo y otro involutivo. Hay niveles de energía. La relajación es una técnica de elevación de la conciencia hacia un orden de nivel superior, favorece el autodesarrollo y la experiencia de niveles energéticos superiores. Al relajarnos colaboramos con un orden jerárquico ascendente, cuando nos llenamos de emociones y pensamientos negativos colaboramos inconscientes con energías muy poderosas y oscuras, descendentes.

9.- Ley de relación. Todo está relacionado, la gravitación de una galaxia afecta a otra, la del sol a la Tierra, la de la Luna a los hombres. Nada está separado, hay un continuo en que cada parte lo es del todo y la totalidad lo es por ser la suma de lo que parece disgregado. Ninguna técnica de relajación está separada

de otra, la calma es calma, la tensión produce tensión, mi paz genera un entorno de paz. Cuando trabajo relajación soy más consciente del mundo de relación en que vivo.

10.- Ley de similitud. En lo alto como en lo bajo, aparecen similitudes, se parecen el delta del amazonas y los sistemas neuronales, los electrones y los planetas, la circulación de la sangre y el riego de los campos; las leyes de la naturaleza no parecen cambiar por el tamaño de aquello sobre lo que actúan, si acaso aparecen ligeras diferencias. La calma en mi interior, la calma en el exterior se parecen y requieren de ciertas condiciones muy similares.

11.- Ley de evolución-involución. Todo lo que vive esta desarrollándose o desmoronándose, está creciendo o destruyéndose. Al mismo tiempo se tiende a lo más alto y a lo más bajo, la conciencia puede evolucionar o caer.

12.- Ley de adaptación. Se produce un ajuste entre el ser vivo y su entorno, si este es adecuado, el ser vivo y el entorno sobreviven, si ello no sucede uno destruye al otro, como el hombre al medio en que vive, o el frío a las plantas. El hombre modifica el medio y este modifica al hombre y así de forma sucesiva, hasta que el medio es lo suficientemente anormal para producir anormales, estúpidos tensos encerrados en cuerpos que permanecen cautivos de entornos horripilantes. El hombre puede modificar su entorno para lograr un desarrollo que lo libere de la esclavitud del automatismo. La selección natural parece que hace tiempo dejó de ser efectiva, hoy no parecen prevalecer lo que podamos considerar los mejores, sino los más adaptados, ¿y cuando los más adaptados sean los más estresados, los más tensos o lo más cretinos?

Algunas leyes parecen repetirse con distinto nombre, cierto, un grano de arena y una montaña se parecen en su esencia, todo son variaciones de una ley unitaria, pero nuestro sistema neurológico se obstina en las diferencias, solo percibimos

contrastes, entre frío y calor, entre necesidad y satisfacción, entre placer y dolor, el claroscuro de la vida es cambio permanente.

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