

RELAJACIÓN

por www.yogaescuela.es

“El alma que se mueve en el mundo de los sentidos y pese a ello mantiene en armonía los sentidos, encuentra descanso en la quietud”. (Bhagavad Gita).

Vivir con la mente y el cuerpo relajados es nuestro estado natural, un estado que traemos al nacer, y si algo ha hecho que lo olvidemos, no es más que el ritmo de nuestras vidas. Quienes conservan este arte poseen la clave de la buena salud, la vitalidad y la paz del ánimo, pues la relajación es un tónico de todo el ser, capaz de liberar vastos recursos de energía.

El estado de la mente está íntimamente vinculado al estado del cuerpo. Si los músculos están relajados, la mente tiende a estar relajada. Si la mente se angustia, el cuerpo también. Toda acción se origina en la mente. Cuando esta recibe un estímulo que la alerta, indicándole la necesidad de acción, envía un mensaje por las vías nerviosas para que los músculos se contraigan, preparándose para la acción. En el continuo bullicio y acoso del mundo moderno, la mente está constantemente bombardeada por estímulos, que pueden ser causa de estar en un estado continuo de alerta perpetuo: “ataque o fuga”. Como resultado, muchas personas se pasan gran parte de la vida, incluso cuando duermen, en un estado de continua tensión mental y física. Todos tenemos nuestros propios puntos de tensión, ya sea la mandíbula contraída, el ceño fruncido o rigidez en el cuello. Esta tensión no solo es causa de gran incomodidad, sino que también el cuerpo tiene que gastar energía para mantener la contracción del músculo, con lo que se agota los recursos energéticos del cuerpo, causando cansancio y mala salud.

EFFECTOS: La relajación es una bendición. Proporciona paz al cuerpo y al espíritu. La mente puede replegarse en si misma, desarrollando la facultad de introspección. La piel se vuelve más sensible con la practica de las asanas. La piel es la frontera entre el mundo interior y el exterior. En Savasana aprende a relajarse; cuanto más se relaje la piel, más profunda será la relajación. Mente y cuerpo se vuelven hacia el interior desde la piel. Este estado de paz y consciencia conduce a la meditación. Cuando te relajes sentirás que te fundes, que te expandes, que te vuelves cálido y ligero. A medida que se relaja el cuerpo y la respiración, se producen ciertos cambios fisiológicos: disminuye el consumo de oxígeno y se elimina menos anhídrido carbónico, disminuye la actividad del sistema nerviosos simpático y se incrementa el parasimpático.



SAVASANA (Postura del cuerpo muerto):

Siéntate con la piernas dobladas y los pies en el suelo. Las nalgas tocan las mantas pero no se suben encima de ellas. Con la ayuda de las manos tumbate y centra la espalda con las mantas; estira la piel de la espalda por ambos lados. Gira las caderas estirando las zona lumbar y apoyándola suavemente sobre el escalón de las mantas.

Ajusta la manta de debajo de la cabeza para toque los dos hombros por igual. Centra la cabeza para que no se quede ladeada. Palmas de las manos boca arriba. La separación de los brazos influye en la relajación de los hombros. No separes los brazos en cruz y tampoco los pegues al cuerpo. Una separación aproximada de 45 grados puede estar bien, aunque se ha de verificar que los hombros no se tensan. Los brazos se giran desde el hombro hacia fuera hasta que el dedo pulgar de la mano toca el suelo. Después se deja de hacer fuerza y se apoya el brazo sobre el suelo. Asegurarse que los dos brazos quedan los más simétricos del cuerpo posible y que las dos manos de apoyan sobre el suelo sobre el mismo punto (evitar que una mano descansa sobre su canto y la otra sobre los nudillos).

Después de colocar la parte superior de cuerpo, se estiran las piernas juntas con los pies juntos. Sin hacer fuerza, se dejan caer los pies hacia ambos lados, dejando que los gemelos de las piernas se queden hacia dentro. Asegurarse que la separación de la piernas es lo más simétrica posible y que ambos talones se apoyan sobre el mismo punto.

Por último, recoger suavemente el mentón para estirar las cervicales pero si comprimir la garganta. Dejar la mirada baja sin tensar los globos oculares y despacio cerrar los párpados.

RELAJACIÓN FÍSICA: Para relajar el cuerpo se puede ir tensando y relajando cada parte del cuerpo, trabajando desde los pies en dirección a la cabeza. Esta alternancia entre tensión y relajación ayuda a reconocer la sensación de tensión. “Con la practica se aprende gradualmente a valerse de la mente inconsciente para controlar los músculos involuntarios del corazón, aparato digestivo y otros órganos”. Una vez tensado y aflojado cada parte del cuerpo, ir recorriendo cada una de las partes del cuerpo para ir relajándola más profundamente. La relajación puede ser tan minuciosa y detallista como lo deseemos, o hacer un recorrido más general del cuerpo.

Autosugestión o pensamiento positivo: Consiste en enviar conscientemente mensajes de relajación a cada parte del cuerpo e imaginarlas completamente relajadas. Si alguna parte del cuerpo estuviera lesionada o enferma, imaginarla sana, fuerte, flexible... Siente el peso de todo tu cuerpo como si se hundiera en el suelo...

Pies: Planta del pie, dedos de los pies, peso de la manta, contacto del calcetín, peso del pie descansando sobre los talones. Imaginar la musculatura por dentro ablandándose y separándose de la piel, utilizar la Autosugestión: “pies relax”, “yo relajo mis pies”.

Piernas: Tibias, gemelos, rodillas, corvas, especialmente muslos muy blandos... peso de la manta sobre la piel, imaginar la musculatura por dentro ablandándose y separándose de la piel, descansando sobre el hueso, el peso de la pierna descansando sobre el suelo. Utilizar la autosugestión.

Caderas y Espalda: Nalgas blandas, peso de las caderas descansando sobre el suelo, musculatura de la espalda ablandándose, columna vertebral descansando sobre las mantas o el suelo, visualizar la columna fuerte y flexible, y dentro de ella la médula espinal resplandeciente, y saliendo de ella, el sistema nervioso relajado. Por arriba sentir el pubis, el vientre blando moviéndose al compás de la respiración... la goma del pantalón ciñiendo la cintura, la caja torácica amplia por dentro, el pecho abierto. Utilizar la autosugestión.

Brazos: Especialmente dejar que los hombros se caigan por ambos lados hacia el suelo... sentir el contacto de la manta sobre la piel del brazo, imaginar la musculatura por dentro ablandándose y separándose de la piel, descansando sobre el hueso, el peso del codo y antebrazo descansando sobre el suelo.... utilizar la autosugestión.

Manos: Muñecas, palmas de las manos, dedos de las manos, dedo por dedo, imaginar la musculatura por dentro ablandándose y separándose de la piel, descansando sobre el hueso, el peso de la mano descansando sobre el su dorso.... utilizar la autosugestión.

Cabeza: Garganta blanda, mandíbula sin apretar, la lengua descansa en el paladar inferior, los labios solo se rozan entre ellos, la frente ancha, el entrecejo sin fruncir, las cejas bajas, las sienes y los globos oculares blandos, la mirada sigue baja.... imaginar toda la piel del rostro cayendo por los lados... comisura de los labios, piel de la mejillas, comisura de los ojos, frente, cuero cabelludo... imaginar el cerebro despegándose de la frente, los ojos despegándose de los párpados, el hueso de las mejillas despegándose de la piel, y toda la cabeza descansando sobre la manta.

Órganos internos: Físicamente se pueden relajar los órganos internos utilizando la autosugestión... estomago, riñones, páncreas, hígado, pulmones, glándulas hormonales, etc.

RELAJACIÓN MENTAL: Para relajar y concentrar la mente, se respira de forma regular y rítmica, concentrándose en la respiración. Si la respiración es forzada y entrecortada, la mente se agita. El yoga dice que la respiración es el vehículo de la mente. Por lo tanto para relajar la mente hay que empezar por relajar la respiración. Utiliza la respiración abdominal (con el diafragma) sin tratar de influir en ella. Solo obsérvala, deja que sea el propio cuerpo quien decida cuando oxígeno necesita tomar. Utiliza la autosugestión: cada vez que inhales imagina que lo que entra en el cuerpo es la energía (prana) que necesitas; cada vez que exhales, imagina que la tensión y todos tus problemas escapan de tu cuerpo, dejando la mente como un lago, profundo y tranquilo, sin el más leve movimiento.

No te despistes, no dejes que la mente se ponga a pensar en cualquier cosa que la distraiga, intenta mantener la concentración solo en la respiración. **No te abandones al sueño,** pues entonces se perderá la conciencia y la respiración se volverá agitada y entrecortada.

¡¡**La actitud es muy importante!!** Piensa que durante lo que dure la relajación es un tiempo que solo te lo dedicas a ti mismo. Piensa que en ese tiempo no hay nada más importante que tu propio descanso y recuperación. Cuando salgas de la relajación podrás enfrentarte a tus problemas con nuevas energías, pero si dejas que durante la relajación te asalten los problemas, no conseguirás reponer esa energía y esa tranquilidad para afrontar la vida diaria.

RELAJACIÓN ESPIRITUAL: Sin embargo, la relajación física y mental jamás puede ser completa mientras no se ha alcanzado la paz espiritual, pues en tanto que sigamos identificándonos con el cuerpo y la mente, seguirá habiendo temores y preocupaciones, que tensarán el cuerpo y la mente. Relajarse espiritualmente significa desapegarse, convertirse en un testigo del cuerpo y de la mente, con el fin de identificarse con el Si mismo o conciencia pura, que es la fuente de la verdad y la paz que residen en nuestro interior: “Yo no soy mi cuerpo, yo no soy mi mente”.

FINAL: Después de 10 – 15 minutos, para salir de la relajación, hazlo tan despacio como sea posible... como si fuera a cámara lenta. Mueve los dedos de los pies, los dedos de las manos, la cabeza y siente la diferencia entre la inactividad de antes y el movimiento de ahora. Haz la respiración un poco más amplia y observa como al entrar en un estado mas relajado, si fuiste capaz de hacer más lenta la respiración.

Con los ojos cerrados túmbate despacio hacia el lado derecho y permanece unos instantes más relajado. Despacio abre los ojos y parpadea varias veces, manteniendo la mirada baja.

Cuando estés preparado y con la ayuda de las manos, puedes incorporarte. Para prolongar aún más la relajación, intenta estar los primeros instantes después de levantarte en silencio.

NAMASTÉ