

La Tensión Muscular

No se puede experimentar miedo estando relajado, el cuerpo reacciona ante situaciones del entorno produciendo una serie de contracciones específicas que si alcanzan determinada intensidad se identifican como un estado de miedo, mi cuerpo reacciona ante un rugido, u otro ruido intenso, se contrae y entonces siento miedo. No siento miedo y luego me tenso. Si este proceso de contracciones involuntarias se va repitiendo una y otra vez se establece una especie de coraza muscular protectora. Protege en el sentido de que impide la clara percepción del propio estado emocional ya que crea un fondo de tensión permanente que por mantenerse a lo largo del tiempo acaba pasando desapercibida por repetida.

Como a lo largo del día son tantos los impulsos personales que acaban reprimidos y recibimos tan diversos grados de agresión del entorno, se va forjando una armadura personal que nos protege tanto como nos aísla de nuestro entorno y de nosotros mismos, limita nuestras emociones al dificultarnos la percepción de lo que ocurre en nuestro cuerpo, e instaura el miedo como una sensación de fondo permanente, un miedo limitado, pero miedo.

La Relajación tiene aquí su acción más atractiva ya que puede deshacer este nudo gordiano de tensión más miedo, simplemente enseñando a aflojar. La liberación del miedo mientras se realiza un ejercicio de relajación es una de las experiencias más agradables con las que se puede encontrar una persona que comienza su trabajo en relajación. Si la tensión es represión, la relajación es liberación de las energías que no fluirían sujetas por los muros de contención de la armadura muscular, es liberación de un agotamiento excesivo provocado por pensar una cosa, sentir otra y hacer otra distinta a lo que se piensa y siente, es liberar al cuerpo de las energías contrarias que lo consumen y mantienen en un estado permanente de dispersión.

Niveles bajos de energía personal limitan la experiencia, facilitan estados depresivos e inhiben la acción. ¿Cómo podrían experimentarse otros niveles sino liberándose de una tensión muscular que no cede ni con el sueño?, con la relajación es posible este contacto. Con la relajación es posible respirar completamente, dulcemente, aflojando las ligaduras que parecen atar la caja torácica. Se establece un contacto real con el cuerpo y este libera sus energías contenidas. No es preciso detener la experiencia de la vida, no es necesario por tanto mantener una tensión crónica en diversos grupos musculares. La relajación, los estiramientos (una forma de relajación en movimiento) ayudan a este fin. La tensión crónica es una forma de sueño metabólico, una manera de vivir por debajo de las propias posibilidades, por miedo a lo real, para no sufrir. La salud emocional requiere energía, cualquier modo de frenarla dificulta la experiencia, la tensión en la mandíbula que parece necesitar estar siempre apretada, no se sabe para que, los músculos de la espalda endurecidos por un esfuerzo sobrehumano mantenido a costa de la propia salud; en una sociedad en que el contacto es tabú, hasta el contacto con el propio cuerpo se vuelve parte de la convención social.

Acaso el ritmo frenético de las ciudades, la competitividad sin límite del mundo empresarial, la violencia de la política, el fanatismo de lo cotidiano, es capaz de proporcionar equilibrio, el estrés se enrosca en las personas. La filosofía aceptada, la presión aparentemente inevitable suponen la antítesis de la vida

La salud del cuerpo requiere un funcionamiento armónico, es natural dudar acerca de que la relajación sea la terapia que puede solucionar la mayor parte de las patologías cuyo origen es el estrés, lo que no cabe duda es que sin la relajación es prácticamente imposible alcanzar un éxito duradero. En cierta medida solo la relajación permite desde la calma relacionar las necesidades del cuerpo, del intelecto y del mundo emocional. Cuando la tensión muscular lo invade todo resulta muy difícil desarrollar un estado de armonía.