

Conceptos Fisiológicos De Relajación

Vemos que existe un modelo de respuesta orgánica que tiene que ver claramente con el estado de estrés y que básicamente se caracteriza por un aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión arterial, del consumo de oxígeno, aumento de la tensión muscular y así sucesivamente, en suma una activación del sistema simpático preparándonos para una acción inmediata.

El entrenamiento en técnicas de relajación nos permite obtener precisamente una respuesta de relajación sensiblemente contraria a la anterior, las técnicas de relajación son capaces de activar el sistema nervioso parasimpático y de inhibir parcialmente el funcionamiento excesivo del sistema simpático.

Con la relajación se produce una disminución de la frecuencia cardíaca, disminuye el consumo de oxígeno y la tensión muscular, produciéndose al mismo tiempo un mayor nivel de conciencia corporal. En cierta medida hay un estado de satisfacción que acompaña a la percepción de que se es capaz de actuar sobre el propio cuerpo de forma voluntaria y lograr unos efectos deseados: calma, tranquilidad, paz, en ocasiones una sensación de armonía, todo parece encajar, se es el artífice de la propia calma, sin tener que ingerir pastillas y cambiar el estrés por una gastritis.

La relajación es el punto de apoyo desde el que mover el propio mundo, es muy difícil reconocerse uno mismo en estado de tensión, esencialmente porque es difícil reconocer estados permanentemente cambiantes, no hay un estado de estrés estable, es difícil reconocerse a si mismo en medio de la inestabilidad. Sin embargo la relajación permite observar un estado de inmovilidad física, y en ocasiones también emocional e intelectual, es más puedo observar como tomando el control de mi inmovilidad-movilidad (respiración, manos, contracciones) la calidad de los pensamientos y emociones cambian, me doy cuenta de como mis movimientos afectan a todo mi yo, y como mi capacidad para desarrollar un movimiento equilibrado me afecta íntegramente.

Sobre mis movimientos tengo un cierto control y es desde ellos desde donde voy a influir en el resto para lograr un equilibrio más estable.

Prácticamente Apenas se le ha prestado atención a la importancia del movimiento en relajación, y por tanto a su detención y control voluntario. Sin embargo es su esencia pues es en la capacidad de entrenar mis movimientos donde radica el eje de un control efectivo de la tensión. No debemos olvidar que la principal misión del sistema neurológico es la del control del movimiento, hacerlo mejor significara mejorar la función general.

Es en estado de relajación, sin apenas movimiento cuando puedo observar donde van mis pensamientos y emociones, tomar contacto claro y definitivamente con un estado que me permite..... observar, al principio en inmovilidad, luego en cualquier situación.

Controlar la respuesta motora implica modificar la propia respuesta fisiológica, moderarla para que sea efectiva, ¿cómo se hace?, con practica, practica, practica.

¿Cómo se comienza a andar, a hablar? : con practica, practica, practica.

No se puede tener miedo o experimentar un estado de ansiedad en estado de calma consciente. La capacidad de regular la respuesta fisiológica en forma de tensión nos proporciona múltiples ventajas:

- Las emociones están ligadas a determinados estados de contracción muscular que el cuerpo lee e interpreta, a un estado específico de tensión corresponde un determinado estado emocional negativo, a un cierto estado de tensión controlada corresponde una emoción positiva.

A un permanente estado de tensión física descontrolada corresponden todo un repertorio de emociones negativas.

Reeducar el movimiento a través de la relajación es un buen comienzo para volver a experimentar la libertad de optar por las emociones positivas.

Una determinada emoción requiere un estado corporal concreto y la lectura de ese estado, el reconocimiento de cómo me encuentro físicamente. Aquí hay implicada una cantidad de energía extraordinaria, no voy a poder actuar sobre el origen de la energía, pero sí dirigirla.

En cierta forma es como estar al mando de un vehículo, puedo girar el volante hacia un lado u otro y esto modificara completamente la dirección del vehículo entero.

En general el vehículo va solo, se habita el espacio pero al volante no hay nadie consciente. La Relajación nos propone la acción de tomar el volante, las riendas, con calma.

Si bien podemos entender la relajación como un modo de modificar la respuesta emocional también es cierto que la práctica proporciona recursos con que hacer frente al estrés cotidiano, por decirlo de otra forma: solo habrá una respuesta de estrés fuera de control cuando los recursos sean insuficientes para afrontar el desafío externo o interno que se me presenta y me exige un respuesta. No es lo mismo caerse al agua habiendo aprendido a nadar o sin este conocimiento, no es lo mismo tener que hacer frente a una situación de agresión siendo un experto en artes marciales o siendo un experto en parchís.

La relajación debe ser aprendida como una técnica que permite optar a una respuesta no automática, por tanto una respuesta elaborada frente a las demandas cotidianas o excepcionales con que nos encontramos. Es un medio especialmente útil para modificar mi respuesta fisiológica frente a las agresiones del entorno.

Si la balanza permanece siempre inclinada hacia el predominio del sistema simpático, estaremos sometiendo al organismo a un sobreesfuerzo permanente, en las fases de alarma y resistencia se producirán adaptaciones para responder y adecuarse a las demandas, si ello no llega a suceder eficazmente y no se establece un equilibrio que oscile hacia la activación del Sistema nervioso parasimpático se alcanzará la fase de agotamiento, aparecerán síntomas de fatiga en diversos órganos y comenzaran a mostrarse las mal llamadas enfermedades Psico somáticas, que deberían llamarse fisiosomáticas ya que es un fallo en la capacidad de respuesta física frente a la tensión física la que acaba causando agotamiento en uno o mas órganos físicos.

La activación del sistema hormonal produciendo adrenalina, noradrenalina, etc. en cantidades anormales acabará afectando al sistema inmune, a las capacidades intelectuales, perturbando al conjunto, nuestra mente acabará sufriendo un déficit en sus funciones, si la función del cerebro es pensar su capacidad de pensamiento se verá debilitada al igual que otros órganos verán mermadas sus funciones y capacidades. El corazón verá afectada su frecuencia y presión, los pulmones su ritmo y así con el resto.

Lo que podemos comprobar con la práctica es que la musculatura es un intermediario en el proceso del estrés, un intermediario que hábilmente entrenado desarrollará las transacciones a nuestro favor, ayudándonos a liberar conscientemente la tensión.

La ansiedad, el estrés, no son un problema exclusivo de nuestra cultura, desde tiempos remotos ha existido un interés en encontrar medios para disminuir el sufrimiento y la sensación de ansiedad que amenaza la salud y la cordura, estas técnicas de desarrollo interior y búsqueda de armonía han estado ligadas a creencias y religiones que buscaban el satori, la iluminación o el nirvana, sin embargo son medios que están a nuestro alcance sin necesidad de integrarse en ningún grupo religioso ni seguir al gurú iluminado de turno, las técnicas de carácter meditativo se pueden realizar como una forma de regenerar el equilibrio personal, la salud y la armonía interior.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net