

## **Pasos Previos para la práctica de relajación**

### **1- Requisitos para la práctica de la Relajación.**

Cuando se comienza la practica de relajación resulta en la mayor parte de las ocasiones una fuente de sensaciones extraordinarias, agradables, placenteras, aparece un nivel de descanso más profundo, y se instaura una sensación de tener a disposición más energía, más vitalidad. En general se tiene conciencia de que se ha tomado contacto con algo muy valioso. Sin embargo pasa el tiempo y personas que han tenido esta experiencia, que están seguros de ella, abandonan la relajación, ¿por que?, son variados los motivos: el olvido es una característica del ser humano, la falta de preparación inicial suele ser la causa más común, la falta de compromiso ya que no hay nadie con quien trabajar ni forma de verificar los progresos, en suma se produce un estancamiento, una rutina...y el olvido.

Cuando un deportista se inicia en la actividad deportiva, simplemente practica el deporte que le apetece y disfruta con ello, es así de simple, pasado un tiempo su evolución se detiene y su calidad no mejora, entonces si quiere progresar tiene a su disposición una serie de medios que lo permitirán: realiza entrenamientos específicos de estiramientos, resistencia, velocidad, fuerza, así como amplia su bagaje técnico para responder mejor ante diversas situaciones, en resumen: mejora sus cualidades físicas, mentales y emocionales ya que el esfuerzo realizado le proporciona una seguridad personal, y su desarrollo en el mundo del deporte prosigue.

En el desarrollo de la conciencia se piensa que todo debe suceder fácilmente, sin interrupciones, todo libre y despejado, sin barrera alguna que dificulte o potencie el desarrollo. Sin el estancamiento el deportista no hubiera progresado, hemos de ver necesariamente las barreras como un medio de potenciar nuestras capacidades físicas, emocionales y mentales. Nuestro cuerpo debe ser cuidado, nuestra mente y emoción fortalecidas, Cualidades a desarrollar como la atención, concentración, sensación y memoria entre otras serán el equivalente ha hacer pesas, estiramientos o resistencia en el mundo del deporte, en el que entendemos tan bien como el esfuerzo tiene su recompensa.

Para la practica de la relajación es recomendable disponer de al menos veinte minutos al día, un lugar tranquilo y despejado, en el que es preferible que nadie nos interrumpa, la ropa ha de ser necesariamente cómoda. Al comenzar es más fácil percibir las sensaciones que acompañan a la relajación estando tumbados, más adelante podremos realizar los ejercicios sentados, y posteriormente en cualquier lugar, desde caminando a sentado en un autobús, exceptuando situaciones que requieran reacciones rápidas podremos practicar relajación en cualquier lugar y posición.

Si hay algún aroma que te agrade especialmente puedes usarlo como vehículo para introducirte en la relajación, la fragancia que aporta el incienso ayuda a muchas personas, si es tu caso úsalo, más adelante no precisaras de ayudas de este tipo o cualquier otro.

Es recomendable iniciar la práctica de los ejercicios de relajación no habiendo comido demasiado, ni con sensación de hambre. Aunque hagas los ejercicios tumbado recuerda que no es para dormir sino para permitir que tus músculos, al inicio, se relajen más fácilmente.

### **2- Ejercicios de preparación a la relajación.**

Constituyen en si mismos ejercicios relajantes, aunque su objetivo es tomar conciencia de que hay unas cualidades a desarrollar para obtener una relajación más intensa, más profunda y eficaz. Pueden tener muchos nombres: ejercicios de atención, concentración, memoria, sensación, observación, en el fondo todos son variables del desarrollo de la fuerza más sutil y poderosa, tanto como olvidada y menospreciada: la atención. Sin atención no somos nada, apenas un objeto, sin atención no hay conciencia ni voluntad, por ello los ejercicios preliminares se orientan al desarrollo de esta fuerza esencial que nos ayudará siempre.

Es recomendable no comenzar por la observación de algo tan sutil como las emociones o los pensamientos, siempre deberíamos empezar siguiendo un camino ascendente en cuanto a la sutileza de las percepciones. Los ejercicios recomendamos que se hagan sentados, con los ojos abiertos y con una disposición inicial de calma y sosiego, sin procurar ni rechazar nada, continuando con los ejercicios mientras resulten gratos y abandonándolos en cualquier otra situación, podemos empezar por cinco minutos e ir avanzando hasta veinte e incluso media hora.

Ejercicio 1.- Estoy sentado frente a mí hay una serie de objetos, elijo el que tenga una apariencia más densa, entre un objeto de metal o un mineral elijo el mineral, y simplemente mi atención se posa en él, no hago nada simplemente lo observo, no lo juzgo, no lo deseo, no lo rechazo, lo observo atentamente, una y otra vez todos los detalles son observados, su forma, su color, tamaño....etc. etc. ..Cuando pasa el tiempo acordado finalizo el ejercicio.

Ejercicio 2.- Observo un objeto inmóvil, puede ser una planta u otro similar, permanezco con la atención en cada detalle de color, forma, sombras, altura, volumen, tomo conciencia de las partes y del todo, me doy cuenta que hay un algo más que en el mineral. Tomo conciencia plena de la observación y me mantengo en ella el tiempo especificado, no tomo ni rechazo nada, observo. Cuando pasa el tiempo acordado finalizo el ejercicio.

Ejercicio 3.- Observo con atención una flor, una sola y con toda mi atención permanezco en ella, contemplo su colorido, sus bordes, su forma, cada detalle, sin tomar ni rechazar nada, soy un observador que se fija atentamente en la realidad de esa flor en concreto, cuando finaliza el tiempo acordado el ejercicio acaba.

Ejercicio 4.- Cierro los ojos y presto atención a mi respiración, toda la atención se encuentra en el proceso de respirar y en sus sensaciones, no modifico para nada mi respiración, simplemente observo como respiro sin modificar para nada la forma de respirar, tomo aire y echo aire, simplemente sin más, con toda mi atención centrada en el proceso de respirar, soy un observador que mira mi respiración como observaría la llama de una vela, sin identificarse con ella, sin juzgar, simplemente observo y cuando se alcanza el tiempo fijado, finalizo el ejercicio.

Ejercicio 5.- Comenzamos como en el ejercicio cuatro, y cuando percibo que la respiración produce un cierto estado de calma en mi interior dirijo mi atención al brazo derecho, sin más instrucciones, la atención permanece en la observación del brazo derecho, no juzgo nada, simplemente permanezco sintiendo el brazo derecho, quizás pueda sentir el peso, picor, calor, observo simplemente, mi atención permanece en el brazo como lo hizo con la flor, observo y siento, cuando el tiempo establecido llega finaliza el ejercicio tomando conciencia de mis sensaciones en ese instante.

Ejercicio 6.- Comenzamos como en el ejercicio cinco, solo que ahora iremos incluyendo progresivamente la sensación del otro brazo, la respiración de nuevo, la percepción de la pierna derecha, la respiración, la pierna izquierda, la respiración. Y tras ello la percepción de ambos brazos y la respiración, de ambas piernas y la respiración, de brazos y piernas juntos y la respiración, sin prisa alguna, de forma pausada, lentamente.....quizás a lo largo del ejercicio aparece alguna emoción de calma, de tranquilidad, la observo, tal como he hecho en los anteriores ejercicios, sin darle más ni menos valor que a la flor, le concedo importancia solo a la observación, observo sin juzgar, sin identificarme con la emoción de calma, de paz, de tranquilidad. No me quedo en la percepción de la emoción, recorro el cuerpo, lo siento, no permanezco en la degustación de la emoción de calma, está ahí y además recorro el cuerpo y siento la sensación orgánica de mi peso, la tensión o la distensión muscular, el hormigueo, o el calor.

Ejercicio 7.- Comenzamos como el ejercicio cinco, voy integrando las sensaciones de ambos brazos y piernas, la respiración y la percepción de la sensación de ambos brazos y piernas, todo ello en un recorrido lento y suave, un recorrido dulce por las sensaciones corporales de mis extremidades y la respiración, aparece quizás algún pensamiento, lo observo sin identificarme con él, me doy cuenta de que los pensamientos tienden a aparecer por su cuenta sin que yo lo provoque, lo observo, como haría con una vela o una flor, tomo conciencia de estos pensamientos que aparecen y desaparecen como nubes en un cielo azul, si los observo desaparecen, si intento eliminarlos cobran fuerza y se agarran al ejercicio. Los observo pero no me identifico con ellos, no busco interpretación ni juzgo, observo con toda mi atención y cuando se alcanza el tiempo fijado finalizo el ejercicio.

Como hemos explicado existen muchos métodos de relajación, en su conjunto forman el cuerpo de conocimientos de la Relajación, cada método aporta una visión de la calma, de la paz interior, y son válidos en tanto esto suceda, es como si un observador viera el mar desde la costa y otro desde un acantilado, el mar no cambia, lo que es diferente es el lugar de emplazamiento del observador, quizás sea interesante tener ambas visiones, o incluso una tercera observando el mar desde una montaña tierra adentro, y una cuarta, y así sucesivamente. Ello me permitirá tomar conciencia de que cuando yo cambio todo cambia, pero el mar está ahí siempre, siempre puedo volver a la calma, cuando estoy inquieto, con estrés, puedo volver a la calma, se que puedo.

### 3- PRECAUCIONES

La orientación de esta Web es la de informar acerca de la relajación, de sus posibilidades como un medio de desarrollo humano, e incluso desde un punto de vista más prosaico y muscular: proponer fórmulas que faciliten un descanso más recuperador, con un cuerpo agotado y sobrecargado de tensiones resulta difícil proponerse tareas más elevadas. En modo alguno se recomienda la relajación como una terapia para patologías que implican siempre un diagnóstico y tratamiento controlado clínicamente. Ni como ayuda, o sustituto de tratamiento alguno, mientras no sea prescrito por un médico. Incluso en aquellos casos en que se habla de técnicas que se usan en tratamientos que incluyen relajación, se hace a modo informativo y nunca se aconsejan como auto terapia, ni se recomienda su aplicación sin prescripción facultativa

Artículo obtenido en [eFisioterapia.net](http://eFisioterapia.net)