

Relajación Autoalusiva

Todo sucede en el presente, ocurren tantas cosas en él que casi todo el mundo huye despavorido de él y corre a refugiarse en el pasado o en el futuro, lo cual significa que en realidad no viven, permanecen en el sueño del pasado o del futuro pero nunca están aquí, en el presente perceptible, la única realidad se encuentra en ese instante efímero y permanente a la vez de eterno presente.

La relajación autoalusiva es una relajación en busca de la unidad, es una técnica inclusiva que pretende tomarnos conciencia de todo aquello que sucede a la vez integrándolo en una realidad mayor y generando así una nueva realidad que podrá a su vez ser integrada de nuevo, y así sucesivamente.

Movimiento, sensación, pensamiento, emoción, respiración, todo sucede a la vez, nuestro entrenamiento occidental nos hace percibirlo todo como fragmentos de una realidad inconexa, en lo que nada tiene relación entre sí, la atención dura lo que dura un anuncio televisivo, es una atención cautiva por la que otros pagan dinero por captar, el que tiene nuestra atención nos tiene en su poder, démosle la vuelta al asunto captemos nuestra propia atención e intentemos tener control sobre nosotros mismos de una forma sencilla e insistentemente paciente.

Es un ejercicio de relajación que pretende unificar todos los elementos que conforman la experiencia presente de forma simultánea, todos los niveles de la realidad presente se unifican en el ejercicio de relajación.

Ejercicio

Desde una posición cómoda, sentados o tumbados, tomamos conciencia de la respiración, de una forma completa, percibimos el aire al entrar, al salir, los movimientos del abdomen, la temperatura del aire, de forma que la respiración llene completamente nuestra conciencia, toda nuestra atención se halla en el proceso de la respiración, una vez esto suceda realizamos un recorrido por las diferentes partes que componen el cuerpo, cuando seamos capaces de percibir el cuerpo como una entidad unitaria, una unidad completa añadimos a nuestra atención la respiración, un cuerpo unido y una respiración integrada en esa unidad.

Cuando se produce una unidad entre cuerpo y respiración añadimos la percepción de la emoción, tras ello los pensamientos, los sonidos del entorno, más adelante las percepciones visuales. Se produce un entrenamiento en la expansión de la conciencia y una incorporación de los elementos que yo soy y de sus energías, siempre divididas, cada una en direcciones contrapuestas y ahora aquí presentes, en una dirección concreta y correcta.

Es una técnica que pretende la integración en la realidad, una experiencia que va más allá de la realidad ordinaria, trascendiendo los niveles más bajos que suponen la dicotomía bueno - malo, blanco - negro, permitiéndonos aumentar el nivel de experiencia, en suma de percepción de la realidad, una realidad para la que desde que nacimos nos han ido entregando orejeras que tapan nuestra percepción, orejeras que llegado el momento hemos ido perfeccionando hasta apenas sentir el mundo real. ¿Cual es el mundo real?, ¿El de la publicidad, el cristiano, el judío?, cada uno debe experimentar su realidad y explorar su mundo interior, su mundo exterior.

Las creencias sirven para ocultar el miedo que se tiene a la experiencia, pero cada creencia crea un enemigo externo: el que no cree en lo que yo creo, y genera más tensión de la que elimina. Así todo el mundo tiene creencias pero apenas experiencias sin dogmas, sin realidades comprobadas al margen del adoctrinamiento oficial, sea este cual sea en cualquier lugar del mundo.

Si los demás nos dictan la realidad entonces yo no puedo ser real, solo puedo vivir en un sueño..... con miedo, con tensión.

Si se produce una expansión de la conciencia la capacidad de unificación aumenta, hasta alcanzar un punto en el

que el observador siente que hay una nueva experiencia de la realidad, aunque sea como un chispazo el procesador ha pasado de ser un Pentium 80 a un 3000, y le acompaña su tarjeta grafica correspondiente y todos los elementos que al parecer ya estaban ahí, quizás solo dure un instante pero no se olvida, y es la prueba de que algo sucede, no soy un hardware tan limitado, es que me han dado programas de software muy pobres, y cuando lo siento me apetece explorar y trascender mis componentes, me permito abrirme a la realidad mas allá del umbral que marcaban mis auto limitaciones.

La identificación entre los adictos al opio era tan grande que creían ser la pipa que fumaban, entre aquellos que se identifican intensamente con un dogma, una ideología, una nación o un credo sucede prácticamente lo mismo, creen ser aquello con que se identifican y su vida va en ello. El proceso de desidentificación que se produce con diversas técnicas de relajación se incrementa con la relajación autoalusiva pues el proceso constante de inclusión de pensamientos, emociones, sensaciones, respiración y exploración corporal no permite un proceso represivo o negativo ya que se impediría la observación misma, que es la esencia de este ejercicio.

La verdadera observación implica desidentificación, de otra forma la información se filtraría por el tamiz de las creencias, de las experiencias previas y lo transformaría todo en información falseada, sin utilidad alguna mas que para reafirmarse en las trampas de la propia personalidad.

El objetivo de la relajación autoalusiva es la experiencia de uno mismo en el presente, la introducción en un presente inmenso y extenso lo cual permite experimentar la realidad única que se desarrolla en ese espacio infinito de tiempo real. La auto alusión implica un cambio de conciencia y ese cambio una nueva capacidad de explorar el presente y los contenidos de la experiencia, de un modo u otro es el objetivo de todas las técnicas de relajación, de meditación, de los diversos tipos de yoga, del Tai-Chi y así con todas las técnicas que buscan un verdadero autodesarrollo personal que no implique un engrandecimiento del ego, de la personalidad.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net