

Relajación Cíclica

Nada permanece inmutable, lo que nos resulta accesible es colocarnos bajo determinadas influencias.

Ponerse en contacto con el proceso de cambio inevitable, supone asumir la realidad de una influencia que lo penetra todo, con un poder tan inmenso como el de la fuerza de gravedad.

En esta relajación practicamos atendiendo al poder del cambio, los procesos internos cambian, solos, quizás comprobemos que este ejercicio parece ralentizar la aparición permanente de cambio en los pensamientos, emociones, sensaciones..... incluso el mismo deseo de ir produciendo u obteniendo cambios con el ejercicio de relajación.

Recorremos un lugar del cuerpo y luego otro, recorremos los espacios internos, de forma natural se producen cambios, ahora una sensación nueva, luego un pensamiento, sin embargo estoy atento a los cambios, no los rechazo, al contrario los estoy esperando, observo si atender con atención al cambio incesante disminuye aunque sea levemente el proceso continuo de cambio.

Percibirnos como unidad en la diversidad es un cambio, que forma parte de una relación nueva. Solo el cambio permanece, la observación de una estabilidad que en su esencia es variable genera posibilidades nuevas.

Es posible maniobrar para producir una transformación no mecánica, el estrés es un generador de automatismos que debilita y modifica la experiencia del mundo, la relajación disminuye el poder del reflejo de tensión, el automatismo más bajo que se instaura por la falta de una orientación consciente.

El estrés crónico, la tensión muscular que es su distintivo y las patologías que les son afines no son inevitables más que si se convierten en respuestas constantes al medio.

La relajación es una de esas funciones primarias que se encuentran siempre a nuestro alcance, es una potencialidad accesible siempre que no se intente a través de esfuerzos inútiles. El esfuerzo continuo es una resistencia a la aceptación del cambio permanente, me relajo y observo, simplemente observo el cambio sin necesidad de colaborar ni oponerme a las sensaciones de relajación que surgen. La inmersión en el cambio implica aceptar la realidad tal cual es no como quisiera que fuese. Solo desde el mundo real es posible hacer. Intentar obstaculizar el cambio es un esfuerzo inconsciente de resistencia, es luchar contra una fuerza irresistible. En vez de ser el oponente hostil puede ser el camarada que nos presta su ayuda.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net