

Relajación Paradójica

Este es un ejercicio que pretende en primer lugar una comprensión del mismo, lo cual requiere releerlo varias veces, tras ello realizaremos un ejercicio breve y elaborado por uno mismo según la orientación que sugiere el texto, no es un ejercicio entregado preparado, es un ejercicio para hacer. También puedo seleccionar parte del texto que me agrade y grabarlo dejando espacios para permitirnos ver como surgen los pensamientos y las emociones.

Aunque percibimos lo externo, los pensamientos que generamos provienen de la lectura que hacemos de la combinación de energías que surgen de la relación entre el espacio interno y externo, sucede con el mundo sensorial y emocional, nos afecta no solo la realidad, sino lo que imaginamos o pensamos acerca de esa realidad, los automatismos y los filtros que se establecen en nuestra mente por medio de la educación y la experiencia nos muestran una visión sesgada de la realidad que tiene mas poder que la misma percepción directa.

Nuestras percepciones se hallan pues sometidas a automatismos infinitamente más veloces que nuestros pensamientos, para unos un árbol es solo madera, para otros un milagro de la naturaleza, ¿cual es la realidad?, la palabra mujer supone algo completamente distinto para un cura, un ginecólogo, un político, un homosexual, o un militar, ¿cual es la realidad?, ¿cual es la experiencia directa de la realidad?.

El cerebro y sus funciones como un inmenso océano contiene innumerables posibilidades, seleccionar alguna exclusiva en particular, desarrollarla en perjuicio de otras, es descubrir una isla, enamorarse de ella, perderse los continentes, los acantilados y las playas, los ríos y sus deltas. El territorio de la vida es inmenso y su realidad infinita, cuando limito lo real me limito a mi mismo.

La orquesta es más que el instrumento, la melodía de la vida es la totalidad de la misma, podemos escuchar cada acorde, cada sonido, pero podemos también observar la totalidad y reconocer que la unidad reúne en si misma una cualidad de carácter superior a la mera suma intelectual de sonidos independientes. Hay un cambio radical de escuchar los instrumentos a percibir la sinfonía, sin cualquiera de los instrumentos el conjunto queda disminuido, sin la percepción de la unidad la orquesta emite un ruido coordinado.

Un niño se siente feliz mientras es apreciado por lo que es, sin más, sin que se le valore por sus notas u otras calificaciones apreciadas por los adultos, calificaciones fundamentalmente basadas en la sumisión a los valores que ya hicieron infelices a los que ahora quieren programarle para transformar a un ser esencialmente feliz en un barril amargado.

Podemos retornar a un estado en el cual nuestra situación energética recuerde la de nuestra totalidad, inagotables, vitales, exploradores, ansiosos de la vida y aún así..... adultos.

El objetivo no es esforzarse más, sino observar, no añadir ni eliminar nada, observar para que la atención aparezca y el orden interno se restaure. Somos como un árbol que crece capa sobre capa, que se fortalece con cada año, el último anillo es el más frágil, el mas vivo también, la energía que lo sostiene proviene de lo más interno, nada debe ser eliminado, somos la totalidad del pasado viviendo este infinito presente.

Usaremos al comienzo de la inspiración y la exhalación como elementos centrales donde focalizar la atención.

Observaremos como actúa el automatismo, al comienzo de la relajación y tras unos instantes de calma el automatismo hace surgir pensamientos, observaré como surgen, como permanecen y se van, otros regresan..... Hasta que no hay pensamientos..... solo atención.

Los pensamientos, las olas de la mente..... puedo producir uno, después otro voluntariamente..... observo el despertar de que emociones produce, hasta que la emoción cesa y queda el pensamiento original, observado con atención, sin esfuerzo.

Con el paso del tiempo la energía física decae lentamente, sin embargo la que procede de un interior emocionalmente equilibrado, coordinado con un intelecto dispuesto a seguir creciendo, es potencialmente inmensa, casi inagotable, nuestro cuerpo está preparado para entregarnos estas energías y los estados de conciencia que las vuelven accesibles, más esto solo sucederá cuando seamos capaces de utilizarlas de forma positiva, sin un orden previo, sin una jerarquía interior, más energía supondría más tensión, más sufrimiento.

La energía sin control es sinónimo de destrucción, con las pequeñas energías que tratamos podemos ver la angustia a que se someten tantas personas. El cuerpo acaba reduciendo su propio nivel energético para evitar la autodestrucción, con menos energía, se hace menos daño, el cansancio, el agotamiento, el no tener ganas se vuelve entonces un mecanismo de protección, el aburrimiento y el no poder hacer nada protegen de un daño previsiblemente mayor.

Cuando puedo observarme soy menos manipulable, el exterior no tiene tanto poder, los otros no pueden hacerme sentir bien o mal si no doy mi consentimiento. Es nuestro deber resistirnos ante aquellos que intentan manipular nuestras emociones, están enfermos, no deberíamos dejar la llave de nuestra emociones a nadie. De ningún modo una persona con un mínimo equilibrio intentaría el esfuerzo de controlar a otro, consigo mismo tiene bastante.

La observación es un proceso, algo cambia cuando observo, un cambio en la parte genera una reestructuración de la totalidad, y ese cambio total permite una nueva exploración de una nueva realidad potencial.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net