

Relajación Sinérgica

Con esta técnica además de relajarnos vamos a ser conscientes de las resistencias internas a la relajación, de la tendencia ahora ya establecida como "normal" hacia la tensión.

En lugar de intentar evitar la tensión, vencerla, eliminarla, sugerimos su surgimiento, observamos como aparece, para observar desde la calma esta modalidad energética que se instaura tan a menudo en mí.

Vamos a tomar firme constancia de su realidad y de su enorme poder, para volvernos conscientes a su existencia y a sus efectos, su energía es mi energía, de forma destructiva sus efectos son terribles, pero he de comprender que esa energía soy yo y que conocerla me permite asimilar que la energía del estrés forma parte también de lo mejor de mi mismo. Forma parte del inmenso poder de la evolución, es la energía de adaptación, que nos muestra la resistencia a los cambios repentinos, la seguridad de lo estable, es una fuerza poderosa y la observamos no como un enemigo a vencer sino como un aliado complejo al que es preciso entender, un aliado poderoso y fiel si le convencemos para trabajar juntos en la misma dirección, ha de ser convencido, halagado, debemos usar el lenguaje que comprende y le gusta, la repetición tranquila, los cambios lentos, la practica sistemática, la atención a su presencia.

No debemos establecer luchas internas una parte de mi ser en una dirección, otra en la contraria. Cuando un músculo se contrae el antagonista debe relajarse. Toda la energía se concentra en la dirección correcta, eficaz.

Al principio de la relajación no debemos procurar tener más energía sino gastar mejor la que ya tenemos, sin derroches por el mal uso, la relajación nos ahorra el mal uso energético que hacemos de nuestro cuerpo.

Cuando acciones, pensamientos y emociones divergentes descargan su poder contrapuesto lo único que surge es incapacidad para actuar, nos convertimos en estatuas de sal, inmóviles para la vida real, muy activos en el sueño cotidiano, nada más.

Observamos las barreras internas, todo lo que impide, todo bloqueo, una y otra vez, con calma, con la confianza serena que da saber que esas energías tan poderosas son nuestras, soy yo. Trabajan para nuestro bien y deben ser entendidas para poder ser usadas, podemos arrojar luz sobre ellas, eso es cada ejercicio de relajación: luz y más luz sobre mi interior, ese espacio oscuro y húmedo que apenas conozco. No se puede vencer a las fuerzas del estrés, esto es un axioma, se pueden entender y colaborar con ellas, eso transforma el plomo del distres en eustres, la comprensión y la experiencia son la piedra filosofal de la relajación.

En cada ejercicio de relajación que hagamos con la intención que aquí describimos dedicaremos toda la atención al fenómeno de la resistencia interna, ello cambia el sabor mismo de la relajación, llegamos a percibir que parte de la resistencia puede disolverse, colaborar, abrirse supone un incremento energético nada despreciable.

Si desaparece la resistencia podemos utilizar técnicas que la permitan aparecer de nuevo, en esta relajación no hay éxito o derrota, solo continua observación, no podemos ser vencidos o vencer, ya que el objetivo de la relajación es la observación misma de la resistencia, tendremos a nuestro alcance toda la que hay, y hay mucha.

Más adelante podremos ampliar el ejercicio de relajación a las resistencias en la vida cotidiana, veremos a que se resiste nuestro cuerpo, pero en vez de irritarnos observaremos que cambios se producen por la mera observación de la resistencia..... y son unos cambios maravillosos.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net