

INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN. LA RELAJACIÓN COMO TÉCNICA DE CONTROL MUSCULAR

Nuestro cuerpo no existe al margen del medio que le rodea, la vida depende hoy, como en su origen primigenio, de la gravitación, la temperatura, la adquisición de energías y de su acumulación.

Las plantas dependen de la temperatura, de la gravitación y de su capacidad para acumular y procesar energías para vivir, al igual que nosotros.

Como organismo vivo me diferencio esencialmente de una planta en que me muevo, y de otros animales en la forma de hacerlo, en esencia casi todo mi sistema nervioso está organizado para el movimiento, sin embargo no hemos recibido una educación en el movimiento que nos permita mantener nuestra salud y nuestra capacidad de desarrollo. El movimiento es la característica esencial de la vida animal, mientras escribo esto mis dedos se mueven y no se profundamente como lo hacen, pero crean un texto legible, eso espero....., prácticamente toda nuestra experiencia vital es movimiento y apenas hemos recibido más que una pobre educación acerca del mismo y de su control. Toda la orientación de este método está encaminada a la importancia fundamental del movimiento en la vida del ser humano, en su desarrollo como tal y en el mantenimiento y recuperación de la salud y la energía vital, si le damos una importancia profunda a la relajación es porque nos permite un punto de apoyo en la calma, en la suspensión y control parcial del movimiento, con la relajación podemos partir de un punto inicial en que no hay apenas movimiento físico, pero atención: el movimiento emocional e intelectual son tan leves que pueden ser observados. Por una vez y por medio de la relajación podemos llegar a tener la experiencia intensa de que mi cuerpo es emoción, intelecto y movimiento, en una relación tal que cada una de estas funciones depende de las otras. Podemos llegar a comprender que la emoción y el intelecto son una forma de movimiento interno, aunque un movimiento demasiado rápido para llegar a controlarlo directamente, veremos con la relajación que podemos adquirir un control indirecto sobre aspectos del cuerpo que no podíamos siquiera sospechar que se pudieran controlar de forma tan efectiva.

Los ejercicios que propondremos tienen por objetivo experimentar el movimiento conscientemente (modelo Feldenkrais, Mezieres, Eutonía) lo que equivale a sentir la vida. Nos movemos pero no lo sentimos, y nos extrañamos de la pérdida de nuestra experiencia vital, nos moveremos y observaremos, comprobando como movimiento y experiencia vital son uno en la vida del cuerpo; la relajación sensibiliza el cuerpo y nos permite una observación de mayor calidad, es por ello imprescindible como herramienta que posibilita una experiencia de mayor calidad e intensidad. La percepción se amplía y profundiza con la relajación.

La posibilidad de movimiento implica también la de dirección, y por tanto la de elección del camino a seguir, el movimiento se convierte así en la expresión primera de nuestra libertad, siendo lo primero que intenta limitar un captor, o un tirano, la libertad de movimientos implica una libertad de pensamiento y acción. Solo comprender de forma plena la importancia del movimiento nos anima a explorar sus posibilidades en nuestro desarrollo como seres vitales, libres y conscientes.

En Fisiología la relajación el aprendizaje de la relajación y el movimiento autodirigido es necesario solo si optamos por un particular tipo de autocontrol que nos permite un modo de vida más saludable, más vital. Si no elijo control alguno sobre mi movimiento no lo habrá y con el paso del tiempo los automatismos se instaurarán, el movimiento no tendrá una estructura jerárquica, el nerviosismo, la dificultad para el reposo, la falta de energía y con ella el agotamiento será el pan de cada día. El estrés es al mismo tiempo un aliado y un enemigo, acelera el funcionamiento del organismo facilitando respuestas enérgicas frente a una agresión, pero esa misma aceleración que nos protege es hoy en día una continua fuente de desequilibrios, de movimiento descontrolado, de reacciones exageradas, que consumen un exceso de energía al mismo tiempo que producen accidentes y complica de forma patente la salud general del organismo.

Cuando una persona observa que no tiene energía, establece su propio diagnóstico y opta por alguna de las

siguientes opciones:

- 1- Realizar alguna actividad deportiva.
- 2- Yoga, tai-chi, relajación, meditación, Eutonía, Feldenkrais, etc.
- 3- No hacer nada.

Pasado un cierto tiempo una gran parte de los que optan por las primeras dos opciones pasan a la tercera, porque ambas son buenas soluciones, aunque parciales. Aún así son eficaces y útiles.

Todo depende del nivel de estrés, si éste no es muy elevado cualquier acción para que retorne a su nivel de equilibrio puede llegar a ser adecuada. Cuando en la vida hay un excesivo nivel de estrés, o se ha mantenido durante un tiempo excesivo, el descontrol parece tomar el mando y deja de haber un orden interno que nos proteja efectivamente, es preciso entonces encaminarse a una solución que tenga en cuenta que necesitamos tanto ser capaces de detener el exceso de actividad como reemprenderla a voluntad y de forma adecuada a nuestras posibilidades. Relajación y Cinesiterapia, ambas se potencian, la una sin la otra ven mermada su eficacia.

Da igual que hablemos de reeducación postural, de escuela de la espalda, de propiocepción, o de conciencia corporal, todo es movimiento. Y es del movimiento, de su control y de su detención eficiente de lo que vamos a tratar. Pero cuidado, solo es preciso la reeducación en el movimiento y el aprendizaje de relajación si deseo un control y estoy dispuesto a trabajar para obtenerlo.

Sin embargo, la comprensión es necesaria para un trabajo eficiente, ¿qué hemos de comprender?, una pregunta excelente, hemos de entender que al nacer tenemos posibilidades infinitas, que nuestra estructura y sus funciones nos permiten aprender sin más límite que la disposición de tiempo, adaptarnos a mundos que aún no existen, a tecnologías que no han sido creadas, a entornos para los que nuestro cuerpo no entró jamás antes en contacto, como las profundidades marinas o la ingravidez del espacio. Una inmensa capacidad de adaptación requiere una complejidad neuronal extraordinaria, que al mismo tiempo facilita la adaptación y dificulta un ajuste perfecto al medio similar al que tienen otras especies animales. En cierta medida somos hombres porque no hemos perdido la plasticidad neural, tenemos un cerebro que nos permite aprender a cualquier edad y en casi cualquier medio. Si fuéramos un poco más automáticos, si dejáramos de explorar y aprender, nos alejaríamos de lo más elevado en nosotros.

Una complejidad elevada concede una posibilidad de movimientos ilimitada, las posibilidades son tantas que el error en el movimiento parece ser la regla, observa en la playa como caminan las personas, todas de forma diferente, si te fijas un poco más verás que algunos realizan más esfuerzo que otros para caminar, hay quien lleva desplazado el centro de gravedad hacia delante, hay quien hacia detrás, ¿hacia un lado?, hay de todo; observa la forma de los cuerpos, su morfología, sus características lordosis..... es la infinita complejidad. Son personas que pueden mejorar su potencial de movimiento, de descanso, de energía, de salud. Desarrollar el propio potencial es posible por medio del movimiento.

Nuestro sistema nervioso es un equipo excepcional especializado en la búsqueda de orden, realmente no hay orden en el cosmos ni en nuestro interior, todo es caos, de hecho lo único que existe es una ruptura permanente del equilibrio, no parece así porque tenemos un órgano que encuentra semejanzas entre sucesos que se repiten creando de forma artificial una estructura jerárquica que vuelve comprensible el mundo en que vivimos. Caminar es romper y rehacer equilibrios en el movimiento del cuerpo, un equilibrio imposible que constantemente se deshace.

El equilibrio resulta atractivo, sin embargo lo que nos alejó del equilibrio es lo que nos ha permitido evolucionar, un cuadrúpedo tiene una postura más equilibrada, más estable y mantenerla requiere menos esfuerzo, pero sigue siendo un cuadrúpedo, no tiene unas manos libres que dificulten el equilibrio frente a la gravedad, es más estable pero menos inteligente.

La inteligencia no es una función de las manos, pero las manos han abierto una puerta a las posibilidades del movimiento humano tan grande, que sin ellas es difícil concebir cualquier modelo cultural, creativo o trascendente, al liberarse han liberado la creatividad en el ser humano, han permitido la exploración, el arte, la literatura, la música....., la conciencia de que vivimos en medio de una tensión en ascenso nos permite optar por la relajación en

Fisioterapia como un medio de lograr mejorar nuestras expectativas. La tensión excesiva, origen por excelencia de nuevos desequilibrios, puede dar lugar a la experiencia de la relajación como una poderosa herramienta que transmitir a nuestros alumnos. Liberarse de la tensión permite explorar nuevas posibilidades..... otra vez.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net