

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

José Tappe Martínez

Doctor en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Posgrado en Medicina Naturista

Médico Balneario "Baños de Benasque" (Pirineo Aragonés).

¿QUÉ ENTENDEMOS POR "RELAJACIÓN"?

"Ahora, aflojemos nuestros músculos, observemos nuestra respiración espontánea, tratando de no engancharnos a los pensamientos y emociones que surjan en nuestra mente, dejándolos pasar como si fuesen nubes llevadas por el viento"

Ésta podría ser una forma de iniciar una sesión de relajación. Pues bien, aunque casi todo el mundo sabe a lo que uno se refiere cuando le aconseja a alguien "relájate", la cosa puede ser más ardua a la hora de explicitar lo que ocurre y por qué ocurre tal hecho.

En primer lugar, ¿qué **mecanismos somáticos básicos conocidos** (3) caracterizarían, entre otros, al que podríamos llamar "estado de relajación"?:

- Reducción de la estimulación del eje Hipotalámico-Hipofisario-Suprarrenal
- Disminución del tono muscular
- Estado "hipometabólico"
- Disminución de actividad del Sistema Nervioso Simpático
- Aumento de actividad del Sistema Nervioso Parasimpático
- Aumento de actividad del sistema de neurotransmisión Gabaérgica (GABA)
- Liberación cerebral de endorfinas ("opiáceos endógenos")

Todo lo cual se podría traducir en ciertas **modificaciones fisiológicas** (1,3):

- Cambio electroencefalográfico de ritmos "beta" a "alfa"
- Incremento de la circulación sanguínea cerebral

- Descenso del consumo metabólico de oxígeno
- Relajación muscular
- Vasodilatación periférica
- Aumento de la volemia (sangre total circulante)
- Disminución de la intensidad y frecuencia del latido cardíaco
- Disminución de la tensión arterial
- Disminución de la frecuencia respiratoria
- Aumento de la amplitud respiratoria
- Disminución de la presión arterial parcial de O₂ y aumento de la de CO₂
- Aumento de secreciones: digestivas, saliva (y de Ig A salival), sudor...
- Disminución del cortisol y prolactina sanguíneos
- Modificaciones de la resistencia galvánica de la piel

Lo que se expresaría en una serie de **“síntomas”** (1,15,17) físicos, psíquicos, e incluso espirituales -para el que crea en ellos-, más o menos objetivos o subjetivos, si bien no siempre están todos presentes ni en la misma intensidad, ni tampoco tienen por qué aparecer en este orden temporal o de importancia:

- Respiración tranquila, profunda y rítmica
- Distensión muscular
- Sensación de calor interno y cutáneo
- Latido cardíaco rítmico y suave
- Reducción del nivel de ansiedad
- Mejoría de la percepción del esquema corporal
- Afloramiento ocasional de contenidos inconscientes
- Estado no ordinario de conciencia: Focalización/Expansión
- Vivencia de “fluencia” con el mundo externo
- Vivencias integrativas (cuerpo-mente, yo-mundo...)
- Vivencia del “Aquí y Ahora”

Lo que creo sería oportuno precisar, es que la “Relajación”, a diferencia de lo que habitualmente se suele pensar, no es casi nunca un fin en sí misma: en unos casos puede ser un medio terapéutico (1) físico más (contracturas musculares traumáticas o secundarias, asma, hipertensión arterial esencial...) o psíquico (trastorno por ansiedad

generalizada, crisis de angustia, distimia, somatizaciones, insomnio...), profiláctico (1,2) (técnica de afrontamiento de estrés, de prevención de respuesta, desensibilización sistemática, descarga de agresividad), un fenómeno útil para la meditación (16) -y en la búsqueda de la llamada “Iluminación”-, y también un fenómeno fisiológico cotidiano (estado I del sueño), existiendo por otra parte relajaciones “no agradables” (p.ej. en un hipocondríaco al que amplificase sus anómalas sensaciones corporales), e incluso “patológicas” (una sobredación como efecto indeseable de un tratamiento psicofarmacológico, como consecuencia de una enfermedad neurológica como la Esclerosis Lateral Amiotrófica o en un trastorno psiquiátrico histérico disociativo).

Tampoco debemos de olvidar que existen situaciones en las que la práctica de la relajación estaría contraindicada o entraña riesgos, como en una crisis hipotensiva o hipoglucémica, en personalidades con tendencia a la disociación patológica de conciencia o en psicosis en las que se podría agravar la vivencia desintegrativa (4) del yo del paciente. Precaución por tanto en caso de problemas relevantes de salud. Por ello, si se padece alguna patología, se debería consultar antes a un profesional sanitario. La práctica de la relajación -como cualquier cosa en la vida- especialmente de forma exagerada o con una técnica inadecuada, no está exenta (1) de posibles efectos indeseables: hipotensión arterial, hipoventilación, crisis vagales, episodios de despersonalización...

Más allá de la simple relajación muscular, en estas líneas me referiré a la “Relajación” como estado somato-psíquico-espiritual, buscado-encontrado voluntariamente por el individuo para experimentar sus consecuencias beneficiosas a esos tres niveles. La distinción entre “Relajación” y “Meditación”, aunque relativa, como todo, se puede hacer: hay quien ve en la primera un hecho más prosaico y físico y en la segunda más trascendente y espiritual. En cualquier caso, desde que el primer homínido cayó en trance al contemplar una puesta de Sol, a lo largo de la historia el Hombre ha encontrado y desarrollado múltiples técnicas meditativas (5), cuya descripción queda fuera de los objetivos de estas líneas, que, si bien muchas trabajan, entre otras cosas, con relajación, van más allá que la relajación -e incluso que la religión-, si bien da la impresión de que, aunque nos conduzcan por diferentes caminos, aspiren a lo mismo, al descubrimiento de nuestra verdadera Naturaleza: Zen (12), Qi-Gong (7), Sufismo (5), Budismo Tántrico (17), Taoísmo (6), Respiración Holotrófica (18), Chamanismo, Misticismo Cristiano, Yoga (16)...

Los efectos de la práctica habitual de la relajación pueden ser muy positivos (1,2), desde la reducción del nivel basal de ansiedad, el mejor afrontamiento de situaciones de estrés, la mejora de trastornos somáticos (hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, asma, úlcera duodenal, colon irritable, migraña), la inmunoestimulación (3), ayudar a alcanzar una personalidad más madura y equilibrada, el encuentro con uno mismo... *“Cuando uno está completamente tranquilo, liberado del deseo y la ambición, pone en orden la energía auténtica y tiene la mente concentrada. ¿Cómo va a invadir la enfermedad a ese ser?”* según dice el “Huang Ti Nei Ching”, libro clásico de medicina interna del emperador amarillo chino.

“TÉCNICAS” DE RELAJACIÓN

“...Un monje llega a un bosque o al pie de un árbol, o a un solitario lugar en las montañas, y se sienta allí con las piernas cruzadas, manteniendo el cuerpo recto, y fijando su atención delante de él. Entonces: Atentamente inspira, atentamente espira...”

(Siddhartha Gautama “Buda”)

La verdad es que “técnicas” de relajación, esto es, conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte, y “métodos” o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos (activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales...), quizás tantos como personas que los practican. De hecho, si existen tantos, será porque ninguno debe ser la panacea universal, digo yo. Lo curioso es que en relajación frecuentemente coinciden efectos con causas, y esas manifestaciones somatopsíquicas de las que hablábamos en el anterior apartado, suelen ser las piezas del piano que tocamos para relajarnos, creándose un “círculo vicioso”, en realidad no vicioso sino positivo, capaz de revertir el negativo de la ansiedad (2): la ansiedad psíquica produce tensión muscular y ésta a su vez condiciona-refuerza la ansiedad psíquica, con lo que finalmente “el pez se muerde la cola”.

Hay personas que se relajan fácilmente, otras “se resisten” tenazmente, así como existe discrepancia entre los individuos en cuanto a los fenómenos vividos durante dicho estado: todo ello depende de la personalidad (el sujeto histriónico tiende a tener

sensaciones “peculiares” o desproporcionadas), del nivel de información-educación (los eruditos con frecuencia son bastante refractarios a relajarse), del medio (imaginemos tratar de relajarnos en un hogar repleto de conflictos) y de la voluntad (es difícil que un sujeto que obtiene placer con la agresividad-tensión, como un psicópata, se relaje).

Ambientalmente, la relajación se puede practicar de forma individual o colectiva, auto o heteroinducida (en ambos segundos casos es más probable que se den fenómenos sugestivos), en un habitáculo cerrado o al aire libre, en un sitio tranquilo o en el trabajo... No hay normas fijas. Además, es verdad que la relajación suele exigir cierta técnica (1,2), pero en sí, más que una técnica o un método es un estado, estado que nos será más fácil de alcanzar con su práctica regular, de hecho los conductistas suelen hablar de “entrenamiento en relajación” (“respuesta condicionada”) (2).

Sin embargo, existen algunas claves (1,2,5,7,11,12,15,16,17), que se sitúan a diversos niveles de la estructura somática, psíquica, e incluso espiritual (10) de la persona, con las que en la práctica trabajamos con más especificidad, frecuencia y/o intensidad para relajarnos: citaremos dentro de ellas, y sin ánimo de ser exhaustivo, ya que hay infinitud, (pienso que el mejor “manual” de relajación es un buen maestro, que sepa adecuar el método al individuo), algunos ejemplos prácticos; trabajar más uno u otro, así como su número y orden, dependerá de las características de la persona (en una oligofrenia ligera nos centraríamos en el sistema locomotor), de la teoría que utilicemos (hay quien opina que hay que comenzar a relajar lo más fácil, y quien lo más difícil), de los medios (14) con los que contemos (hidroterapia, por ejemplo) y también de aquello que se trate de conseguir con la relajación (en una crisis de angustia lo primero debería ser regularizar el ritmo respiratorio hiperventilatorio), por cierto, parece ser la atenta observación de la respiración (10) el más accesible, sencillo y muchas veces eficaz:

AMBIENTE:

- Reducción de la estimulación sensorial ambiental
- Ropa cómoda, suelta, fibras naturales
- Contacto con la Tierra
- Evitar el periodo pre y postprandial
- Evitar contaminación sonora y electromagnética
- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- Música ambiental tranquila (clásica, “New-Age”, hindú, canto gregoriano...)
- Hidroterapia (baño templado 15 minutos, con posterior reposo abrigado)

- Medio natural: temperatura suave, no peligros físicos próximos

POSTURA:

- Sentada: espalda recta, piernas cruzadas
- De pié: percepción del esquema corporal
- Tumbada: respiración natural completa
- Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios

SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO:

- Reposo relativo (aunque también hay técnicas “activas”)
- Atención-Percepción en un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
- Contracción activa de un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
- “Fluir” con los movimientos corporales
- “Stretching”: distensión activa (estiramiento) de grupos musculares
- Masaje relajante
- Percepción del esquema corporal
- Focalizar relajación de:
 - Manos y piés
 - Frente, lengua, maxilares, facies
 - Cuello
 - Músculos abdominales
 - Ano, periné y área genital

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

- Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente
- Imaginar cómo las arterias se relajan

RESPIRACIÓN:

- Espontánea (“algo respira en mí”)
- Rítmica (según Chuang Tzu, “Inhalar y exhalar ayuda a liberarse de lo rancio y a introducir lo fresco”)
- Observación de la respiración, “seguirla”
- “Engancharnos” a la respiración
- Inspirar-espigar por la nariz

- Abdominal (diafragmática)
- Completa: abdominal-torácica-clavicular

PENSAMIENTO-LENGUAJE:

- No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos
- No engancharse a (ni luchar contra) las emociones
- Evitar monólogos interiores (el “mono parlanchín”), el “pensamiento discursivo”
- Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”...
- Recitación de un “Mantra” (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos)
- Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores
- Meditación sobre objetos: naturales, mandalas, pared
- “Biofeed-back”: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación

PERSONALIDAD:

De todos, quizás sea el factor más difícil de modificar. No es, ni mucho menos, obligatorio tener un tipo específico de personalidad para relajarse, cualquier persona se puede relajar, pero una personalidad madura y abierta, con escasos conflictos en su inconsciente lo tiene más fácil y además mejores suelen ser los frutos de la práctica de la técnica, que, por otra parte, es compatible con otras formas de psicoterapia.

Asimismo, dicha práctica puede repercutir favorablemente en la maduración personal (15,17), pero en el caso de la meditación, la práctica y la sensatez nos dicen que en caso de manifiesta psicopatología previa, son más adecuados otros métodos psicoterapéuticos (psicodinámicos, cognitivo-conductuales, humanístico-existenciales...), dado que entrañaría riesgos de agravar el trastorno (por ejemplo, precipitar una crisis de angustia en un trastorno neurótico o psicótica (4) en un esquizoide). Por todo ello, si en relajación la figura del Maestro es importante, en meditación es fundamental.

CONCIENCIA:

Puede parecer paradójico, pero con la conciencia prácticamente no hay que hacer nada, si partimos de la base de que un estado concreto de conciencia está condicionado por todos los factores anteriores -y también otros más-, cuando, operando sobre ellos, la voluntad y el entrenamiento logra desenganchar nuestra atención del “ego” (juicios

morales, pensamientos, emociones, sensaciones ...), parece que, de forma automática, espontánea y natural, la conciencia tiende a entrar en otro estado, “no ordinario”, que suele caracterizarse por su focalización y expansión simultáneas. En definitiva, lo que hemos hecho relajándonos, si el proceso ha sido el oportuno y adecuado, es, al menos por un rato, parar el estrépito de nuestras vidas, “aflojar” (nuestros músculos y las defensas del yo que funcionan habitualmente y que como la concha de una tortuga nos defienden y nos asfixian a la vez), desapegarnos de nuestro yo habitual, abrirnos, “fluir” y, quizás, encontrar -o al menos aproximarnos- a nuestro Yo.

RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN LA NATURALEZA

¡Oh, viejo estanque!

Salta una rana,

¡El ruido del agua!

(“Haiku” de Matsuo Basho)

Además de poderse practicar ejercicios o métodos concretos de relajación en un bello y tranquilo entorno, ¡quién no ha experimentado alguna vez un profundo estado de relax mientras simplemente contemplaba los elementos de la naturaleza!: observar el curso de un río (14), la superficie de un lago, las huellas del zorro en la nieve, escuchar el rumor de la lluvia, el susurro del viento, sentirnos dentro del bosque, seguir el flujo de las nubes a través del cielo o el de las olas emergiendo y retornando al mar, oler el aroma de las flores, oír la conversación de los pájaros, abrazar el tronco de un árbol, ascender con la imaginación por las altivas montañas, escuchar lo que dice el desierto, caminar descalzo sobre la hierba, descansar tumbado en un prado tras una caminata o simplemente “estar” en la naturaleza, son algunos ejemplos de la infinidad de situaciones que pueden ayudarnos a distender, no solo nuestros músculos, sino también -y lo que es más difícil- nuestras defensas psicológicas, y a que, de alguna forma, “fluyamos” con ellos. Según el poeta japonés Basho (9), “Haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento”: esto lo que puede llegar a suceder, valga la redundancia, cuando estamos relajados para con nosotros mismos y atentos a

los mensajes de la naturaleza. Quizás la clave se encuentre en eso, teóricamente tan sencillo, en la práctica tan difícil, de “observar sin pensar” (quiero decir, pensando lo suficiente como para no tropezar con una piedra o caer por un precipicio, por ejemplo).

A veces pienso en cómo las personas nos complicamos la vida y nos gastamos mucho dinero en complejos métodos de relajación o meditación cuando la naturaleza nos lo pone tan fácil: eso sí, ésta exige respeto, conocimiento y atención; hay quien emplea el contacto con el medio natural para relajarse sin más pretensiones, y hay personas en las que la distensión, o incluso la acción, se transforman, de forma espontánea o buscada-encontrada intencionadamente, en vivencia meditativa e integrativa.

Y es que, al fin y al cabo, parece que en la naturaleza todo sucede como es y como debe ser, de acuerdo a su propia Naturaleza: “Todo está Aquí y Ahora” o “Cuando estoy en la Naturaleza, la Naturaleza está en mí”. Estas experiencias en y con lo natural podrían ser entendidas como “vivencias fusionales” entre el Hombre y el Mundo, que aliviarían ese sentimiento de “Separatidad” del que hablaba Erich Fromm, representando la vuelta al “paraíso perdido”, a los orígenes, a casa.

Según el escritor Peter Matthiessen (8), el vacío y el silencio de las montañas nevadas producen estados de conciencia como los que se dan en la meditación al vaciar la mente: “Allí es casi imposible engañarse, las defensas caen”, según refiere dicho autor. De hecho, en la naturaleza uno se puede encontrar con la suya propia. Parece lógico pensar que cuando algo nos hace vibrar tan especialmente, en el fondo sea así porque compartamos la misma esencia. Como dice Karl Unger: “Podemos experimentar nuestro ser en la naturaleza y en nosotros mismos el ser de la naturaleza”. Querámoslo o no, y pese a tanta “virtualidad” actual, en el fondo seguimos siendo naturaleza.

El que se atreva y sepa escuchar “el sonido del silencio” en un bosque de hayas, o “el silencio del sonido” al lado de una rugiente cascada, puede ser afortunado de vislumbrar la doble apariencia de las cosas, estática y dinámica: sorprendentemente, parece como si en la naturaleza todo estuviese quieto y fluyese al mismo tiempo (6).

Pero, quizás no haga falta ponerse tan trascendente para sencillamente disfrutar del medio natural; como en cierta ocasión en la que me decía un montañero: “Cuando estoy en el monte al menos no le doy tanto al bolo”, de manera que el acudir allí suponga una desconexión de la rutina diaria (“alejarse del mundanal ruido”) y del ambiente tan cargado de artificios que nos ha tocado vivir. Esto último opera como un factor (13) que, no obstante, suele dificultar que el hombre moderno pueda sentirse

plenamente relajado en un medio que, en muchos casos, le resulta hostil (y así es también en la práctica, no sólo en su imaginación) por lo dispar de las características de éste (“salvaje”) respecto a las de aquel en el que se ha criado (“humanizado”). Pensemos en los riesgos que corre, por ejemplo, alguien que intenta acariciar una venenosa víbora creyendo que es una inocente culebrilla, aunque lo haga con toda su buena intención. Probablemente, para alcanzar nuestro equilibrio en la naturaleza haya que estar en equilibrio con ella. De todas formas, también podemos relajarnos, e incluso encontrar a la naturaleza, no sólo en las montañas, los desiertos, los bosques o el mar, sino también en el humilde geranio de la terraza o en el gorrión metropolitano.

No obstante, para que las personas como especie podamos seguir beneficiándonos del encuentro con la naturaleza en su estado primigenio, ya sea desde la simple relajación hasta llegar a metas más complejas o trascendentes, será preciso y básico preservar y recuperar el medio natural, tan castigado por siglos de “desarrollo” humano. En definitiva, nuestro respeto hacia él será un respeto hacia nosotros mismos, porque, como dijo Confucio, “Si sirves a la Naturaleza, ella te servirá a ti.”

BIBLIOGRAFÍA

1. Cautela JR, Groden J. *Técnicas de relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
2. Davis M, McKay M, Eshelman ER. *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
3. García-Trujillo MR, G. de Rivera JL. *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. *Psiquis* 1992; 13 (6-7): 279-286.
4. García Trujillo R, Monterrey AL, González de Rivera JL. *Meditación y Psicosis*. *Psiquis* 1992; 13 (2): 75-79.
5. Integral-CuerpoMente (Selección). *Meditación. Las mejores frases y aforismos para serenar la mente*. Barcelona: Oasis; 1996.
6. Lao Tse. *Tao Te King (El libro del Tao)*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta; 1997.
7. Macritchie J. *Chi Kung*. Madrid: Arkano Books; 1998.
8. Matthiessen P. *El leopardo de las nieves (2ªed)*. Madrid: Siruela; 1993.
9. Matsuo Basho. *Haiku de las Cuatro Estaciones (3ª ed)*. Madrid: Miraguano; 1994.

10. Mitchell RA. *Buda*. Barcelona: Planeta-De Agostini; 1995.
11. Plasencia JJ. *El nuevo libro del masaje para el cuerpo y las emociones*. Barcelona: RBA; 2001.
12. Suzuki DT. *Budismo Zen (3ª ed)*. Barcelona: Kairós; 1993.
13. Tappe J. *Efectos psicológicos positivos de la estancia en el medio montañoso*. Medicina Naturista 2001; 3: 56-62.
14. Tappe J. *Aspectos psicológicos de la balneoterapia*. Medicina Naturista 2002; 4: 13-17.
15. Thich Nhat Hanh. *Hacia la paz interior*. Barcelona: Plaza & Janés; 1992.
16. TKV Desikachar. *Conversaciones sobre Yoga (3ªed)*. Barcelona: Viniyoga; 1997.
17. Tulku Thondup. *El poder curativo de la mente*. Barcelona: Ediciones B; 1999.
18. Weil P. *Los límites del ser humano*. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo; 1997.

