

J. F. J. RAMÍREZ CABAÑAS

CURSO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA NIÑOS Y ADULTOS




ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	7
PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN.....	9
PRIMERA PARTE	
LA RELAJACIÓN PROGRESIVA	
CAPÍTULO I: ORÍGENES EN LA RELAJACIÓN (UN PASEO POR LA HISTORIA)	15
El Antiguo Egipto	17
India	18
China.....	19
Japón	21
Siglos XIX y XX.....	23
CAPÍTULO II: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA EL AUTOCONTROL	25
Hechos y pensamientos	29
Pensamientos racionales e irracionales	29
Detención del pensamiento.....	29
Modificación del pensamiento	30
Control de la respiración	30
Concentración e imaginación	32
Ejercicios de tensión.....	32
CAPÍTULO III: LA RELAJACIÓN DINÁMICA.....	37
Requisitos para acompañar una relajación profunda	39
Requisitos para una relajación dinámica	40
La relajación dinámica	40
Juegos de relajación dinámica.....	42
• La vela.....	42
• El globo	44
• Las sillas musicales.....	45
• El peso	46
• Los molinos	47
• Bailes	48

Otros juegos en los que no interviene la música.....	49
• El escondite inglés.....	49
• A la zapatilla por detrás.....	50
• Pobre gatito mío.....	51
• Yo no cenaré esta noche en la santa comunidad.....	52
• La moneda viva.....	52
CAPÍTULO IV: MÉTODOS DE RELAJACIÓN PROFUNDA.....	53
El nivel sofroliminal.....	55
Métodos de relajación de Jacobson.....	57
Entrenamiento autógeno de Schultz.....	60
CAPÍTULO V: ÁMBITOS DE APLICACIÓN.....	63
Desensibilización sistemática (D.S.).....	65
Entrenamiento en habilidades sociales.....	67
Solución de problemas.....	69
CAPÍTULO VI: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL AGUA.....	73
Ejercicios de relajación dinámica.....	76
Ejercicios de relajación profunda.....	79
CAPÍTULO VII: LA RELAJACIÓN DURANTE EL EMBARAZO.....	81

SEGUNDA PARTE
JUEGOS DE APLICACIÓN
EN EL ÁMBITO ESCOLAR Y FAMILIAR

CAPÍTULO VIII: LA RELAJACIÓN CON NIÑOS (GENERALIDADES).....	89
Los niños y la fatiga.....	94
CAPÍTULO IX: JUEGOS DE RELAJACIÓN DINÁMICA.....	99
La perilla.....	101
Simón dice.....	103
La gaviota.....	105
El pez.....	108
La bola.....	110
El gato.....	112
El piano.....	114
El collar.....	117
CAPÍTULO X: JUEGOS DE RELAJACIÓN PROFUNDA.....	119
Los puños.....	121
La flor se ha cerrado.....	123
El muñeco duro y blando.....	125
La marioneta.....	127
Caricias.....	129
El péndulo.....	131
CAPÍTULO XI: JUEGOS DE RELAJACIÓN EN EL AGUA.....	133
Adaptación al medio acuático.....	135
Barbotí barbotóns (Chapoteos).....	137
Los pececillos.....	139
BIBLIOGRAFÍA.....	143



«A mi maestro, Álvaro Aguirre de Cárcer,
con todo mi cariño y gratitud.»

–Hija de la luna, ¿dónde estoy? –Preguntó. No sentía ya el peso de su propio cuerpo. Tanteó con las manos a su alrededor y se dio cuenta de que flotaba. No había ya colchoneta ni suelo firme.

Era una sensación maravillosa y desconocida, un sentimiento de ingravidez y de una libertad sin fronteras. Nada de lo que antes lo había oprimido y coaccionado podía afectarlo ahora.

Michael Ende.
La historia interminable.



PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

HACE ya unos cuantos años, quizá más de los que me hubiera gustado, yo era un alumno de cuarto curso de la facultad de Psicología. Aquel año hubo algunas dificultades con el profesorado, aunque no más que cualquier otro. El caso es que la asignatura de Psicopatología la impartía, en una de las secciones, el doctor Álvaro Aguirre de Cárcer, cuyo nombre me resultaba familiar, aunque no tenía demasiado claro de qué me sonaba. Cuando uno llega al cuarto curso, suele tener ya una buena amistad con los bedeles y éstos son los mejores conocedores del profesorado, por eso, me dejé aconsejar por Toni, quien me dijo, sin dudar, que fuera con él.

Mi nuevo profesor presentaba una imagen casi desconocida para mí. Se trataba de un hombre que, aunque no parecía demasiado firme, tenía una mirada seria y profunda, aunque él no estaba exento de una ironía y fino humor y que recordaba en su porte a otro de mis más ilustres profesores, Rafael Burgaleta, a quien por desgracia perdimos por culpa de una enfermedad asesina. Álvaro hacía uso de un micrófono para hacer llegar su voz a todos los alumnos de aquella enorme aula sin forzarla y, parecía reconocer con su mirada a todos los que allí escuchábamos atentos a sus explicaciones.

Durante los primeros días del curso, una compañera me dijo que aquel hombre era «el del parto sin dolor», un médico que desde su despacho de La Paz, llevaba muchos años luchando para que las mujeres dieran a luz sin tener que aguantar el terrible dolor que sus madres y las madres de sus madres, les decían que debían sufrir, porque así estaba escrito en la Biblia. Pero también me enteré de otras cosas, como por ejemplo que aquel método se denominaba Educación Maternal, porque él enseñaba desde el punto de vista de su otra gran vocación y profesión, la psicología, a aquellas mujeres a ser verdaderas madres desde el comienzo, es decir, desde antes del nacimiento de sus hijos y, de paso, también las ayudaba a parir **relajadas**.

Sus clases seguían siendo diferentes al resto porque su voz, pausada y clara, parecía llegar directamente a los centros cerebrales del entendimiento sin pasar por el oído. Tanto es así, que a pesar de tomar apuntes, éstos no servían más que para recordar algún dato irrelevante, porque todo permanecía en nuestra memoria.

Álvaro tenía por costumbre solicitar la ayuda de algún voluntario para clarificar los temas que explicaba. Un buen día tocaba, según su programación, los métodos de relajación pero, en lugar de pedir algún voluntario para someterlo a una sesión de relajación, como solía hacer a menudo con otras materias, decidió que todos los hiciéramos a la vez.

Al principio surgieron algunas risas aisladas, que fueron corriendo como un reguero de pólvora, convirtiéndose aquello en un alboroto generalizado, pero él se encargó de decirnos que no nos preocupáramos porque eso ocurría siempre que un grupo se enfrentaba al estímulo novedoso de una sesión de relajación y, tomando el mando de la situación, sin esforzarse lo más mínimo ni pasar la más mínima vergüenza por nuestras «inocentes sonrisas» (conducta de todo punto impropia de estudiantes de cuarto curso de psicología), comenzó su trabajo pidiéndonos que cerráramos nuestros ojos de nuevo.

Ahora sé que aquello duró media hora, pero no entonces, pues el tiempo pareció pasar tan rápido que nos supo a todos a poco. Al abrir de nuevo nuestros ojos, nos sentíamos plenamente renovados. Acabábamos de descubrir los efectos de la relajación.

Nunca sabré por qué, pero aquel profesor de mirada escrutadora y profunda representaba aquello que yo quería ser en mi vida profesional y personal. Álvaro se había convertido en **mi maestro**.

Desde entonces, nunca me separé de él. Me enseñó a relajar, a tratar a mis pacientes como personas que necesitan ayuda, pero no como a enfermos. A hacer de mi vida profesional algo maravilloso y enriquecedor. Aprendí de él, en fin, a ser un verdadero profesional de la psicología.

Terminado el curso, Álvaro me continuó ayudando en todo cuanto necesitaba. De su mano realicé mis prácticas en La Paz, hasta que, como siempre suele ocurrir, llegó el momento de la separación. Ya tenía plumas en las alas y debía volar por mí mismo. Así, transcurridos unos años y en base a mi experiencia en el hospital, escribí mi primera obra y, naturalmente, le pedí a Álvaro que me escribiera el prólogo. Él se disculpó, pero yo sabía en lo más profundo de mí ser que finalmente accedería y, exactamente, el día 16 de septiembre de 1991, la fecha de mi 34 cumpleaños, recibí una llamada suya de teléfono. Él no tenía la menor idea de lo señalado que para mí era aquel día, por lo que no se trataba de una felicitación, sino de una coincidencia. Después de un ligero preámbulo, me dijo que había escrito unas líneas como prólogo a mi obra y me lo leyó. Sin saberlo, me había hecho el mejor regalo de cumpleaños de toda mi vida.

Todas estas razones son por las que le he dedicado esta nueva obra, que nació hace dos años y a la que, por necesidades de edición, no pude escribir un prólogo entonces.

En aquella ocasión, Antonio de la Torre, mi editor y al que también debo la confianza que siempre ha puesto en mí, me preguntó si podía hacer una cinta de relajación y que ésta fuera acompañada de un pequeño folleto con algunas aclaraciones. Así lo hice, pero, poco tiempo después, se vio que ese folleto era escaso para reflejar la magnificencia de los beneficios que produce la relajación. En menos de dos años se agotó la primera edición y hubo que dar paso a esta segunda, que ya cuenta con un buen rodaje y en la que decidimos dejar la cinta conforme estaba en origen, pero ampliar el contenido del texto, pues los comprado-

res demandaban mayor información, en especial en el sentido de juegos para realizar con los niños.

Quizá con la misma ilusión que entonces, pero ahora con el convencimiento de que la obra va a resultar del todo útil, emprendemos esta nueva empresa con el deseo de que así sea.

J. F. J. Ramírez Cabañas

PRIMERA
PARTE

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

editorialcepe.es



CAPÍTULO I

ORÍGENES DE LA RELAJACIÓN
(Un paseo por la historia)

editorialcepe.es

EL origen de la relajación hay que buscarlo en los tiempos más remotos de la humanidad. Esta afirmación se basa en que todos los hombres, desde el mismo Adán, han tenido siempre la necesidad de dormir, momento en el cual, todos los músculos del organismo se relajan dejando paso a una febril actividad cerebral. Así, en el Génesis, el primero de los libros que conforman la Biblia, se nos enseña que la primera mujer, Eva, fue creada al modelar una costilla de nuestro primer padre, mientras éste *dormía*.

Sin tener que remontarnos a hechos tan inciertos, lo que es indudable es que todos los hombres, amén de otras especies, han precisado siempre del reparador acto de dormir, aunque probablemente no hayan sido conscientes de ello hasta pasados algunos milenios.

En lo que concierne a lo que hoy entendemos por relajación y meditación, el origen hay que buscarlo en las diferentes religiones que se han venido desarrollando a través de los tiempos. Pero, como este pequeño manual no pretende ser una antología de las religiones ni de la mitología universal, nos haremos cargo, solamente, de aquellas que han dejado su huella y de las que hoy echamos mano, con el único fin de comprender con mayor profundidad los fines perseguidos al relajarnos.

EL ANTIGUO EGIPTO

Unos diez mil años antes de Cristo, la civilización egipcia comenzaba a tener unas características muy especiales, en cuanto a lo que se refiere a los cultos, en especial a la muerte.

En tiempos más cercanos, esta misma civilización comenzó a rendir culto a su propio cuerpo, humanizando a todos sus dioses. Así, desde Ra hasta Nut, pasando por Horus, Sobek, Isis, Mut, Anubis, Osiris y todos aquellos que se nos puedan ocurrir, aparecen ora con cuerpo de hombre/mujer y cabeza de animal, ora lo contrario, sin olvidar a aquellos que son representados como meras personas. Sus ritos se fundamentaban en lo que hoy en día consideraríamos ejercicios de relajación dinámica, comenzando con bailes y expresiones del cuerpo, para terminar extenuados en una relajación profunda seguida del sueño, siendo los sacerdotes, los que incitaban a tales rituales.

Cuando más tarde el faraón Amenofis IV cambió el culto al mono-teísmo de Atón, las prácticas religiosas también sufrieron modificaciones. De este modo, Akenatón, que fue el nombre que el mismo Amenofis IV eligió para sí, comenzó a utilizar la meditación y el canto de himnos, como aspecto benefactor de acercamiento a su dios. Esto ocurría unos tres mil años antes del nacimiento de Cristo.

INDIA

Avanzando un poco más en la historia, nos hemos de trasladar a este hermoso país asiático, el cual rendía culto al dios Indra, al fuego (Agni) y al alcohol (Soma), extracto de ciertas plantas que desempeñan un papel de primer orden en el ritual védico. Indra es el conjunto de fuerzas naturales y, al contrario que en Egipto, no estaba personificada o si lo estaba, era muy poco.

Los Vedas son los libros sagrados y están formados por los himnos védicos, que eran cantados hasta la extenuación. En esta antigua religión india, se inducía a la relajación mediante la libación del soma, o en otras palabras, bebiendo alcohol hasta embriagarse.

Unos cuantos siglos más adelante, se introdujo el ritual Rishi, bastante parecido al anterior, aunque ahora se suprimen los sacrificios, cambiándolos por ofrendas florales y comienza a ser utilizada la meditación.

Pero, el hecho más importante para nosotros, tiene lugar unos 560 años antes de Jesucristo, cuando nace en Kapilavastu, el príncipe Siddharta, el cual tuvo una vida de ensueño en su palacio, llegando incluso a casarse y ser padre de un hijo varón.

Cuando tenía treinta años de edad, salió de su hermosa mansión y descubrió que el pueblo no vivía como él, que existía el sufrimiento y, decide abandonarlo todo y comenzar a andar por los caminos de manera errante.

Un día que estaba dormido en Gaya, bajo el árbol de bo, que es una especie de higuera, tuvo una revelación de la que más adelante hablaremos. Desde ese momento, el árbol fue llamado Bohdi (sueño) y Siddharta, también conocido como Gautama, pasó a ser llamado Buda (el despertado).

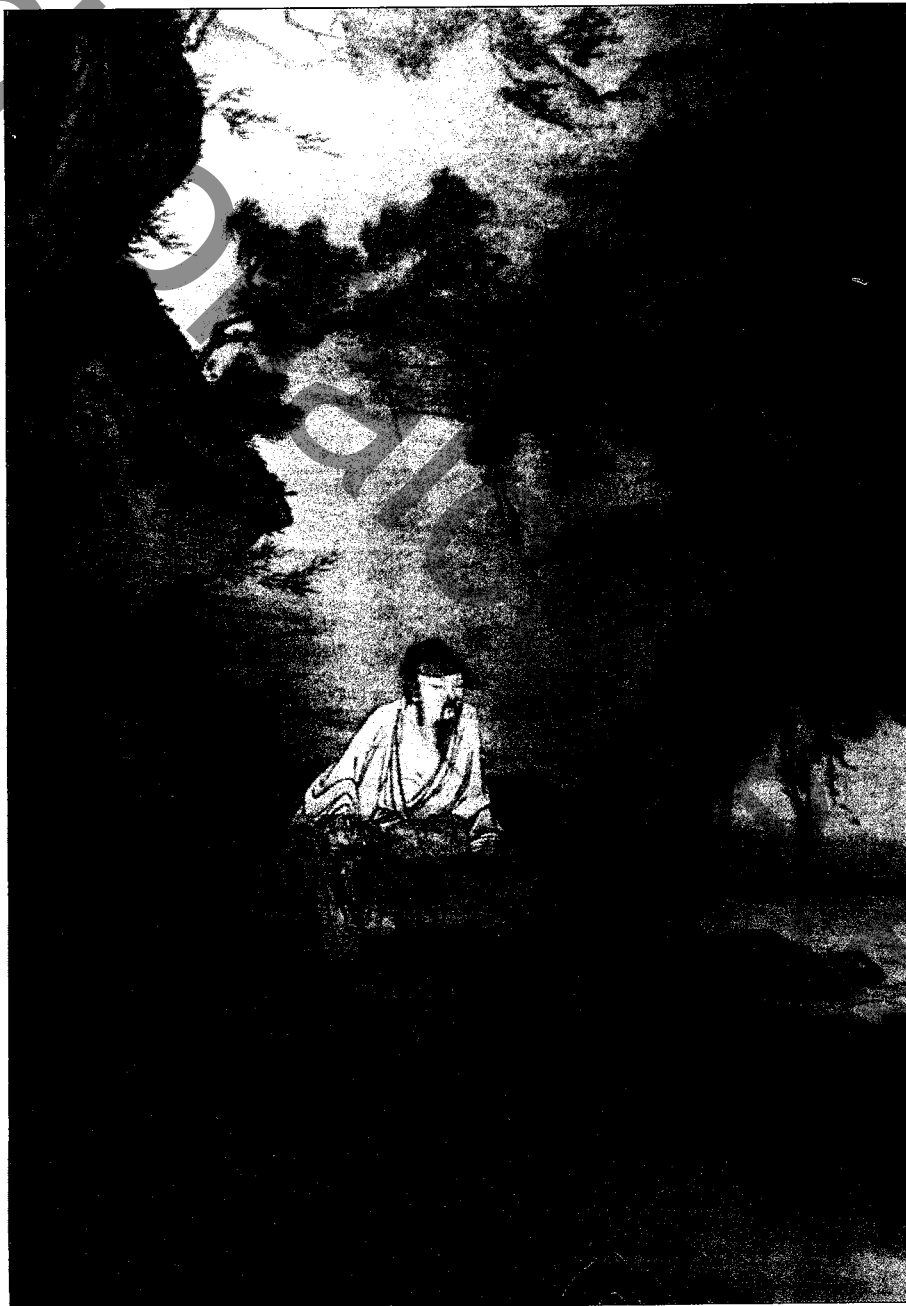
Su revelación no fue otra que el descubrimiento de la supresión del deseo como medio de alcanzar la felicidad. Así introdujo técnicas de antisufrimiento mediante la relajación y prácticas de yoga.

Buda no pensaba, ni por lo más remoto, fundar una religión. Él no hablaba de Dios ni de dioses y, sin embargo, además de hacerlo, nos ha dado una hermosa lección a los científicos del siglo XX, quienes hoy utilizamos sus mismas técnicas, aunque, eso sí, con fines algo diferentes. En cualquier caso, murió con más de ochenta años, lo cual indica que practicaba sus enseñanzas y que éstas debieron de serle válidas.

La vida de Buda está por otra parte, plagada de contradicciones, pues entre sus hábitos figuraba el de comer más bien poco y, aparte de algunas figuras en las que aparece como un hombre casi esquelético, en el resto y más aún en las chinas, aparece como una persona de rostro orondo y figura obesa.

CHINA

La doctrina de Buda llegó a China en tiempos bastante posteriores, pero hay otro personaje que tiene la misma relevancia y que, además, tuvo una vida casi paralela al anterior. Se trata de Kong-fu Tse, también conocido como el Maestro Kong, aunque para nosotros los occidenta-



“Escuchando el silencio de los pinos”.

les, es más popular el nombre latinizado por obra de los jesuitas de Confucio.

Nació el 27 de agosto del año 551 antes de Cristo y su vida fue próspera como letrado en la Administración del Imperio, hasta que unas intrigas, que no vienen al caso, le alejaron de su cargo, abandonando su ciudad natal para llevar una vida de filósofo errante.

Hasta aquí, como se puede apreciar, su vida y la de Buda son bastante similares, pero aún hay más puntos de acercamiento.

Las palabras de Confucio han llegado hasta nuestros días a través del Libro de las Conversaciones, escrito por sus discípulos. Así, sabemos de él que era un hombre bueno, con un corazón puro y sincero. También sabemos que su pretensión era la de alcanzar, por medio del éxtasis, lo absoluto, participando en el impulso vital.

Lo más novedoso de su doctrina es que atribuye a la música un papel primordial, pues une en el plano de la sensibilidad a individuos que son físicamente distintos y dispares. (No olvidemos el cristianismo y su canto gregoriano). Más adelante tendremos ocasión de analizar, con mayor profundidad, la importancia que la música tiene para la relajación en nuestros días.

Kong-fu Tse, o Confucio, como se prefiera, vivió hasta los setenta y cinco años, lo cual, tampoco está nada mal.

JAPÓN

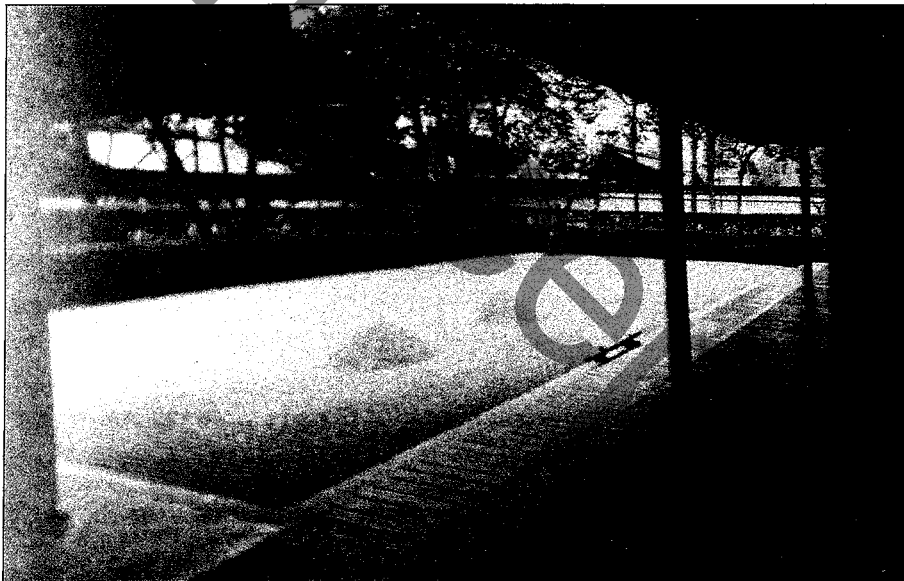
Por último, es preciso detenernos en el Japón del siglo XII y más en especial en la doctrina zen.

Para los occidentales, tanto esta doctrina como el yoga son técnicas de carácter vagamente religioso, que tienen por objeto hacernos alcanzar un desprendimiento espiritual.

El zen tiene como característica más importante el ser una combinación de las dos anteriormente citadas, por cuanto a que conjuga la meditación inmóvil con el recitado de textos mágicos y, aunque se basa en el budismo, no tiene doctrina fija.

Como curiosidad hay que citar que en el zen todo gira en torno al té, pues las gentes se reúnen a su alrededor a modo de ceremonia. Se utilizan finas porcelanas, bandejas de preciosas lacas, ramos de flores y sedas.

En las casas japonesas se construía, aparte de la morada principal, una serie de pabellones o cabañas de té rodeadas de jardines armoniosamente decorados para facilitar una meditación más profunda y un recogimiento silencioso destinados al encuentro consigo mismos.



Jardín de la meditación en un monasterio Zen (Japón).

Una hermosa leyenda indica que un monje, que estaba retirado para meditar, se quedó profundamente dormido y, al despertar, arrancó sus párpados para no volver a quedarse dormido nunca más. Cuando regresó al lugar vio que, donde habían caído sus párpados, habían nacido unas matas de té.

Aparte de estos aspectos anecdóticos, es importante resaltar que no sólo en las casas particulares se construían estos pabellones dedicados a la meditación. Por supuesto, en los monasterios de culto zen, la sala principal es la de meditación, que solía estar presidida por una enorme estatua de Buda.

La costumbre de relajarse y meditar antes de realizar un trabajo bien hecho, ha llegado a nuestros días y, en Japón, todos los trabajadores, antes de comenzar su jornada laboral dedican un tiempo a esta práctica.

SIGLOS XIX Y XX

Para concluir este breve paseo por la historia y adentrándonos ya en el terreno de la ciencia, nos trasladaremos al pasado siglo, situándonos en sus comienzos, con un médico británico llamado *James Braid*, quien, fundamentándose en el mesmerismo, asentó las bases del hipnotismo (braidismo). Éste descubrió que, fijando la mirada en un objeto brillante, mediante una profunda concentración, el sujeto perdía su voluntad.

Avanzado un poco el siglo, en Sâlpetriérie, *Jean Martin Charcot*, que era profesor de anatomía patológica, se convirtió en el verdadero padre de la neurología, así como de la psiquiatría moderna. Entre sus más destacados estudios figura uno acerca de la hipnosis, en la que distingue tres fases en la producción del sueño hipnótico: *la letargia*, ordinariamente provocada por la fijación de la mirada o la oclusión de los párpados, con ligera compresión de los globos oculares, *la catalepsia*, provocada por la proyección súbita de una luz viva o por la producción de un ruido intenso e inesperado y, por último, *el sonambulismo* provocado. Cuando *Sigmund Freud* intentó, sin excesivo éxito, hipnotizar a sus pacientes, por el procedimiento descrito por *Charcot*, descubrió el método de asociación de ideas al someterlos a prácticas de relajación, que no llegaban al sueño hipnótico.

En la última década del XIX, el psicólogo *Oskar Vogt* utilizó algunos sujetos expertos en hipnosis para que por sí mismos entraran en un trance con efecto reductor de la fatiga, de la tensión y de la jaqueca, entre otros, lo que, además, parecía ayudarles en la resolución de sus problemas cotidianos. Estos sujetos, en general, refirieron que al desaparecer la fatiga y la tensión tenían sensación de *calor y pesadez*.

En base a este trabajo, el psiquiatra berlinés *Johannes H. Schultz*, descubrió que se puede crear un estado muy parecido al trance hipnó-

tico, solamente pensando en la sensación de pesadez y de calor a nivel de las extremidades. Básicamente, lo único que hay que hacer es relajarse, no distraerse, ponerse cómodo y concentrarse pasivamente en órdenes verbales que sugieran calor y pesadez en los miembros y así, ampliando esto con algunas otras técnicas del yoga, en 1932, en su libro «El entrenamiento autógeno», asentó las bases de su nuevo sistema.

Antes de que esto ocurriera, en el año 1929, fue publicado un libro por *Jacobson* en el que se marcaban las pautas para conseguir una completa relajación en base a reducir la tensión de las diferentes partes del organismo. El libro, cuyo título original es «Progressive relaxation», se basa en técnicas de concentración muy similares a las del zen, anteriormente descritas. En un nuevo apartado trataremos ambas técnicas de manera más profunda.



CAPÍTULO II

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
PARA EL AUTOCONTROL**

editorialcepe.es

ANTES de adentrarnos en las diferentes técnicas de autocontrol, será preciso establecer un conocimiento algo más detallado acerca de las *razones* por las que es preciso controlar nuestros impulsos.

Así, el mejor modo de hacerlo podría ser la narración de un ejemplo que nos clarifique cuáles son las bases fisiológicas de la tensión, pues ante una determinada situación, cada persona puede reaccionar de manera diferente y, lo que es más, una misma persona también puede hacerlo en función del estado actual de sus emociones.

Imaginemos que hemos quedado citados con alguien (puede ser una primera cita con un muchacho o una muchacha, con nuestro jefe, un profesor o cualquier otro/a) y sabemos que vamos a llegar tarde por la intensidad del tráfico, algo que no estaba previsto. Esta situación es ya inamovible, pues el hecho es que vamos a retrasarnos. En este supuesto, nuestro pensamiento puede ser algo parecido a: «¡Qué vergüenza! ¿Qué va a pensar de mí? Seguro que dirá que no valgo la pena y se marchará o me recriminará... Soy un desastre».

De esta idea surgirán emociones de vergüenza, desasosiego, nerviosismo, angustia, etc. Ninguna va a ser positiva y es posible que intentemos acelerar y provoquemos un incidente, lo que, en el mejor de los casos, nos va a retrasar más aún.

Pero también podemos pensar: «No pasa nada porque me retrase un poco. Según está el tráfico, es normal que esto ocurra. Quizá a la otra persona le haya pasado lo mismo. Venga, tranquilo/a, porque sin duda lo comprenderá».

Ahora, las emociones van a ser radicalmente diferentes, pues no habrá ninguna angustia ni desasosiego ni nerviosismo. Como consecuencia, nuestra reacción va a ser más coherente y nuestro organismo no va a sufrir ningún tipo de alteración.

Los pensamientos negativos activan nuestro sistema nervioso aumentando la producción de adrenalina, que es una sustancia neurotransmisora que se libera, fundamentalmente, por las terminaciones postganglionares del sistema nervioso vegetativo simpático y la médula suprarrenal. Al hacerlo, actúa produciendo arritmias cardíacas y, naturalmente, aumenta la tensión arterial. Si a esto le añadimos la vasoconstricción que provoca este estado, observaremos que la situación empieza resultar peligrosa. También se liberan otras sustancias necesarias para el organismo, pero no menos negativas si no son controladas.

Por si esto fuera poco, quien padece este tipo de pensamientos se los va reforzando de manera continuada, porque la propia emoción, en sí, conlleva a otros pensamientos negativos, incluso más irracionales. De esta manera vemos que la situación deja de ser algo esporádico para convertirse en habitual, con el evidente riesgo de autoprovocarse trastornos tan graves como una angina de pecho o una trombosis, y si llega a existir lesión coronaria previa, no difícil de originarse si el sujeto es fumador, bebedor o tiene un elevado grado de colesterol, los males pueden ser aún mayores.

El término, que, tanto la psicología como la medicina modernas, han acuñado para definir todos los estados citados es el de *estrés*, que, traducido literalmente del inglés, significa tensión, coacción, etc.

Si recordamos el capítulo anterior, tanto la doctrina de Confucio como la de Buda, predicaban que para alcanzar el «Nirvana» se deben suprimir los deseos y las ideas negativas. Pues bien, ésa es la única solución posible para reducir los estados de estrés, es decir, modificar los pensamientos, para lo cual, en primer lugar, habrá que aprender a distinguir entre pensamientos y hechos; en segundo lugar, entre pensamientos racionales e irracionales; en tercero, habrá que aprender a detener el pensamiento, y por último, a modificarlo por otro que resulte positivo. Una vez dado este paso, la relajación será mucho más fácil de conseguir.

HECHOS Y PENSAMIENTOS

Los hechos son todo aquello que nos acontece y no forma parte de nuestro repertorio de ideas. En otras palabras, se trata de todos los estímulos que nos rodean e inciden, de manera tanto directa como indirecta, en nuestro organismo. Inmediatamente después de que esto ocurre, es decir, cuando un hecho incide en nuestro organismo, éste lo simboliza generándose una idea o pensamiento acerca del mismo. Por eso a veces no resulta fácil llegar a distinguir entre ambos términos.

En función de esta idea, surgirán las diferentes reacciones en forma de respuestas emocionales que variarán en la medida en que nuestro pensamiento sea positivo, negativo o neutro, conforme hemos visto en el ejemplo ilustrativo.

Por último, cuando este proceso haya terminado, será cuando emitamos nuestras respuestas físicas, tales como acelerar el vehículo con evidente riesgo para los que circulen a nuestro alrededor, imprecar o dar golpes con el puño sobre el volante, etc.

PENSAMIENTOS RACIONALES E IRRACIONALES

Volviendo al ejemplo, la primera de las ideas de nuestro/a protagonista ha sido algo irracional, pues, entre otras cosas, se ha dedicado a leer el pensamiento de su futuro interlocutor sin darle ninguna opción, ha generalizado pensando que es un desastre por algo que no dependía de él/ella y, además, se ha adelantado al futuro al creer que le iban a recriminar.

La segunda idea, por el contrario, es racional, pues considera que lo que ocurre no es algo que dependa de su voluntad, supone que no es algo que le ocurre únicamente a él/ella mismo/a y, sin dar nada por hecho, presupone que la otra persona va a ser comprensiva.

DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

Una vez que se produce el pensamiento irracional, seguir adelante con él resulta aún más irracional, por lo que, antes de procesarlo, es preciso detenerlo.

Para conseguir detener un pensamiento, es necesario atacarlo mediante otro pensamiento neutro que actúe como reforzador negativo o como castigo.

Así, si ante una idea irracional, pensamos en el mismo momento en una señal de tráfico de STOP, habremos conseguido su detención.

A veces, esto resulta complejo por la propia fuerza de la idea. Entonces podemos ayudarnos de un elemento externo (estímulo complementario) que nos genere la idea que tenemos prevista. Por ejemplo, si colocamos una goma elástica alrededor de nuestra muñeca, podemos generar la idea de la señal de STOP, golpeándonos con ella, con la intensidad justa como para no provocarnos daño alguno, pero sí generar esa estimulación.

MODIFICACIÓN DEL PENSAMIENTO

Una vez conseguido lo anterior, resultará muy fácil cambiar ese pensamiento irracional por otro más positivo.

En cualquier caso, una vez que hayamos aprendido a relajarnos, veremos cómo este último paso, así como los anteriores, los podremos llevar a cabo sin necesidad de perder un segundo, pues el primer paso para la relajación consiste en concentrarnos y respirar de manera adecuada, lo cual mantendrá nuestros pensamientos ocupados en algo que para nada va a resultar negativo ni irracional.

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

En la primera parte de nuestra cassette, aparecen unos ejercicios encaminados a que los más pequeños aprendan a distinguir entre lo que es tensión y lo que es relajación, algo que trataremos en el último apartado del presente capítulo, aunque, por lo general, cualquier persona adulta puede pasar por alto.

Sin embargo, el segundo de los apartados, a pesar de ir encaminado también hacia los pequeños, es algo en lo que tenemos mayor tendencia al fallo los adultos, precisamente por la costumbre de respirar utili-

zando tan sólo la parte superior de nuestras cavidades pulmonares, cosa que no ocurre en otras especies animales y, en escasa medida, entre los niños.

La respiración es algo esencial para la vida y, hacerlo de manera correcta, es un perfecto antídoto contra el estrés. Aunque los occidentales conocemos sus efectos benéficos desde hace relativamente poco tiempo, no olvidemos que las doctrinas del zen y el yoga lo vienen practicando desde tiempos bastante remotos.

¿En qué consiste la respiración? Pues en algo tan sencillo como introducir aire rico en oxígeno en los pulmones y expeler aire rico en dióxido de carbono y pobre en oxígeno de los mismos. Y esto se produce de la siguiente manera:

Cuando inspiramos, los pelillos que rodean las cavidades nasales recogen las impurezas, la pituitaria roja calienta el aire y las glándulas secretoras de mucus lo humedecen.

Una vez que este aire limpio, caliente y humedecido llega a los pulmones, lo hace con una buena carga de oxígeno que es recogido por las arterias y conducido al corazón, desde donde es impulsado para que pueda llegar a todos los rincones del organismo. Conforme esto va ocurriendo, la sangre pierde su contenido en oxígeno y va tomando una tonalidad azulada, luego pasa a las venas y regresa a los pulmones.

Al oxigenarse cada una de las partes del organismo se limpia de impurezas producidas, fundamentalmente, por la degradación de las células. En su camino de retorno, la sangre, en lugar de hacerlo por las arterias, lo hace por las venas, terminando de nuevo en los pulmones.

Como se ve, cuanto mayor sea el contenido de oxígeno, mayor será la limpieza, y la mejor manera de conseguirlo, es aumentar en lo posible la cantidad de aire introducido en cada inspiración.

Por eso es importante aprender a utilizar toda la capacidad pulmonar en lugar de hacerlo con la parte superior, lo que supone aproximadamente un tercio de la misma.

Siguiendo las indicaciones marcadas en la cassette, se llegará a aprender de una forma rápida y natural.

CONCENTRACIÓN E IMAGINACIÓN

A finales del pasado siglo, un farmacéutico y psicoterapeuta francés, llamado *Emil Coué*, escribió un tratado en el que resaltaba la importancia de la imaginación para la reducción de la ansiedad. Según él, la fuerza de la imaginación es superior a la de la voluntad y no andaba muy desencaminado, si tenemos en cuenta lo apuntado en el apartado de la modificación de los pensamientos.

Pero Coué fue más allá al demostrar que todos nuestros pensamientos pueden acabar haciéndose realidad, pues, por ejemplo, si pensamos en cosas tristes, acabamos sintiendo tristeza, de tal suerte que encontró que las enfermedades del tipo de estreñimiento o hemorroides empeoraban muchas veces al pensar en ellas de forma obsesiva y que, por el contrario, mejoraban cuando los pacientes se daban órdenes verbales del estilo de «cada día, en cada momento, me siento mejor y mejor». Así, en sus procedimientos terapéuticos figuraba la relajación muscular, combinada con ejercicios de imaginación.

Sin quererlo, asentó las bases de la moderna relajación en la que, mediante la concentración en ideas u objetos, se alcanzan unos niveles mayores y en menor espacio de tiempo.

En el cassette, se ejercita de manera combinada la concentración y la imaginación en elementos tanto visuales como auditivos, lo cual se verá con claridad cuando seamos capaces de alcanzar una mejor destreza en nuestra capacidad de relajarnos, porque, en primer lugar, para visualizar cada uno de los puntos de nuestro organismo utilizaremos la concentración, pero más adelante, cuando no nos sea indispensable la utilización de la cinta, nos daremos cuenta de cómo el fondo musical pulula por nuestra imaginación de manera inconsciente.

EJERCICIOS DE TENSIÓN

En algunos casos puede resultar interesante practicar algunos ejercicios para aprender la diferencia que existe entre nuestro cuerpo cuando está en tensión y cuando está relajado.

Uno muy simple puede ser el de cerrar el puño con fuerza hasta llegar a notar la tensión, pasando seguidamente a lo contrario, es decir, abrir la mano extendiendo los dedos con fuerza.

COLECCIÓN

PSICOMOTRICIDAD Y EDUCACIÓN

6

La relajación no es un estado pasajero, sino más bien un modo de vida que, aunque puede aprenderse en cualquier momento, lo ideal es hacerlo en la primera infancia e, incluso, antes del nacimiento.

Relajarse no es solamente dejar el cuerpo laso. Hay diversas técnicas basadas en aspectos psico-fisiológicos de origen remoto que son aplicables a las más diversas situaciones de la vida cotidiana, ayudándonos a afrontar tanto las potencialmente estresantes como otras de ámbito más general.

Esta guía es el complemento ideal de la cinta de relajación y viceversa, pues lo que aquí se explica, se lleva a la práctica en el cassette y lo que allí se practica, se encuentra perfectamente fundamentado y explicado para poder aprender de manera definitiva a vivir en perfecta armonía con nuestra ajetreada sociedad de una manera relajada. También se incluyen multitud de juegos para practicar con los niños, en el agua, durante el embarazo y tanto de manera individual como colectiva.

ISBN 978-847869293-4



9 788478 692934

