

RELAJACIÓN CONSCIENTE

Otra herramienta concreta que tenemos para relacionarnos con el bienestar es la de aportarle un momento de relajo a nuestro cuerpo. Esto generalmente lo hacemos a través de un masaje realizado por otra persona o mediante movimientos que vayan elongando nuestro cuerpo. Ahora aprenderemos a relajar nuestro cuerpo solamente utilizando nuestra respiración y atención.

La relajación consciente es la herramienta que nos permite intervenir el cuerpo, la mente y los sentimientos para bajar las revoluciones de este y permitir que la fuerza vital que tomamos por medio de la respiración, pueda llegar a todos los niveles de nuestro cuerpo y de nuestra conciencia.

Generalmente no le damos mucha atención a nuestro cuerpo, solo cuando ha tomado nuevas formas poco armónicas (subidas de peso, canas, arrugas) nuestra atención se vuelca hacia él con un componente importante de rechazo o resistencia. A través de este ejercicio somos capaces de darle una atención orientada al bienestar, llevando un mejor flujo sanguíneo a los órganos de nuestro cuerpo y quitando de esta manera, las tensiones que puedan estar presionando. Este ejercicio abre los canales para que la energía fluya o ejerza su acción en todos los sectores donde había sido bloqueado por las tensiones de la vida cotidiana.

Nuestro cuerpo posee múltiples canales por los cuales circula la energía vital, abasteciendo a cada célula de las fuerzas que necesita para funcionar. Estos canales se han alterado en su flujo por el exceso de exigencias, donde nuestro mundo emocional ha jugado un rol protagónico en este deterioro. Esto se manifiesta como tensiones musculares, dolores de cabeza, extremidades frías, es decir todo lo que se produce por alteración del flujo sanguíneo.

Por otra parte, es importante conocer que normalmente tenemos separado la mente, los sentimientos y deseos, del cuerpo, es como si funcionaran en forma independientes cada uno. No tenemos una comunicación entre cada uno de ellos, que permita conducir una necesidad a su abastecimiento, alineado con la tendencia natural de la vida que como vimos anteriormente es el bien. Nuestra primera asimilación de la relajación, es establecer esta comunicación con el cuerpo y los sentimientos, para que se encajen o acoplen y aporten a toda la estructura humana la liberación de los obstáculos que están presentes y de esta forma pueda integrarse a la corriente vital que estamos dirigiendo.

Este ejercicio nos sitúa en la posesión de ordenar y reorientar nuestra estructura física, muscular y liberar la estructura emocional, hacia el foco que nos proporciona el bienestar



que nuestro cuerpo físico, nuestros sentimientos y nuestros pensamientos necesitan para que se desplace por la corriente vital que nos pertenece.

EFFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA RELAJACIÓN CONSCIENTE

Cuando nosotros ponemos en movimiento la relajación consciente, inmediatamente nuestro cuerpo retorna al equilibrio que necesita, en este sentido nuestro cuerpo se alinea con el bienestar y genera las siguientes modificaciones:

- Nuestra respiración se hace regular y nuestro corazón late con un ritmo adecuado a las necesidades del cuerpo, generando una perfecta sintonía entre estos dos sistemas.
- Los requerimientos de oxígeno son menores que cuando dormimos.
- Disminuye la presión arterial, es por esta razón que la relajación consciente aparece como una recomendación de las guías MINSAL para la Hipertensión Arterial.
- La relajación consciente permite concretamente, relajar nuestros músculos, lo que facilita que la sangre que estaba impedida en su libre flujo, por la tensión muscular, vuelva a la libertad para llegar a todos los lugares de nuestro cuerpo. La relajación de los músculos, permite que las tensiones y contracciones se liberen, lo que disminuye los dolores musculares, a los cuales generalmente le damos gran parte de nuestra atención, generándonos una sobre carga tanto física, como emocional.

PRIMER EJERCICIO DE MEDITACIÓN: RELAJACIÓN CONSCIENTE

Primer Paso: Establece un lugar y momento donde te sientas cómodo y no seas interrumpido por algunos minutos.

Segundo paso: Siéntate cómodamente, cerramos nuestros ojos y comenzamos a respirar.

Vamos inhalando por la nariz lenta y profundamente, sintiendo como el aire entra a través de la nariz, pasa por la zona de nuestra garganta y va llenando nuestros pulmones completamente, desde la parte más baja, hasta la zona más alta de ellos. Esto va quietando nuestros pensamientos y sentimos la sensación de plenitud que nos aporta.

Ahora vamos espirando de la misma manera, lenta y profundamente, sin que quede nada de aire en nuestros pulmones, sintiendo todo el recorrido que hace el aire al salir de nuestro cuerpo, pasando nuevamente por nuestra garganta y nariz. Lo sentimos en cada zona por



donde pasa. Vamos sintiendo que al espirar liberamos todas nuestras tensiones, a través del aire que está saliendo, aumentando todas las funcionalidades de la respiración.

Esto lo repetimos entre 5 a 7 veces.

Tercer paso: Ahora comenzamos a relajar nuestro cuerpo, lo importante es hacer un enlace entre nuestra respiración y la relajación de nuestro cuerpo. Para ello haremos un recorrido interno de éste, sintiendo que al inhalar lo llenamos, en este caso, de Paz y al espirar los músculos de esa zona, donde tenemos nuestra atención, se relajan, liberando todas las tensiones y la energía vital fluye libremente. Puedes respirar más de una vez en cada zona del cuerpo, según sientas la necesidad de hacerlo.

Primero sentimos y ponemos nuestra atención en nuestras plantas de los pies, talones, empeine y tobillos y vamos inhalando y sintiendo que se llenan de Paz y al espirar se van soltando y dejamos que se libere toda la tensión que ahí se acumuló. Ahora respira nuevamente y siente que están relajados.

Seguimos ahora haciendo lo mismo con nuestras pantorrillas y rodillas, sintiendo como se relajan, se llenan de Paz y sueltan todas las tensiones acumuladas.

Continúa con los muslos, los glúteos, la zona de tu pelvis y genitales. Siente y observa como al inhalar se llenan de Paz y al espirar se sueltan, se liberan. Siente ahora que toda la parte inferior de tu cuerpo esta relajado.

Ahora ve a tu vientre, y siente como al inhalar tu abdomen, colon y riñones se llenan de Paz, y al espirar sueltan todas las tensiones. Continúa relajando tu estómago, hígado, páncreas y siente que tu aparato digestivo suelta y elimina todas las tensiones.

Ahora siente tu pecho, siente como se abre y va soltando todas las tensiones ahí acumuladas. Focaliza tu atención en el corazón y mentalmente acarícialo, háblale y dile que se aquiete, que ya todo tu cuerpo está en orden y que tu estás lleno de Paz.

Siente tu espalda y al inspirar la llenas de Paz y al espirar todos los músculos se relajan. Sientes que la columna vertebral esta en perfecta sintonía con la vida. La energía vital fluye por todo tu cuerpo llenándolo de Paz.

Sigue ahora con tu cuello y hombros, abasteciéndolos de Paz y renovándolos, mediante tu respiración, soltando todas las tensiones.



Inspira y siente que tu cara, cabeza y cerebro se llena de Paz y al espirar va soltando todas las tensiones y preocupaciones acumuladas.

Cuarto Paso: Así ahora respira profundamente y siente que estas en Paz, sientes que todo tu cuerpo está relajado, y te repites mentalmente “Yo Soy Paz”. Y siente que esa Paz está incorporada en tus sentimientos, pensamientos y en tu cuerpo. Repite “Yo Soy Paz”.

Es importante que sientas que tu cuerpo es parte de esta armonía que te integra a la Paz, al bienestar. Mantén esta imagen y sensación por unos minutos, para que tu cuerpo y tu mente sigan alineados con el bien.

Este ejercicio lo puedes ajustar para realizarlo en cualquier parte y momento del día. Por ejemplo, al usarlo en el trabajo, produce cambios concretos inmediatos, ya que te vinculará con toda la renovación que muchas veces necesitamos ahí.

Para ello puedes respirar 5 o 7 veces de la forma que acabas de practicar, sintiendo como el aire entra y sale, asociándolo a sentir que tu cuerpo se llena de paz y suelta todas las tensiones. Retomando así, con esta sensación tus actividades cotidianas. Esta respiración la puedes hacer la cantidad de veces que necesites durante el día.

