

Técnicas de relajación diaria

Mathew McKay y Patrick Fanning

Ediciones Oniro. Barcelona 2010

ISBN: 978-84-9754-452-8

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Título original: *The Daily Relaxer*
Publicado en inglés por New Harbinger Publications, Inc.

Traducción de Silvia Komet

Cubierta de María José del Rey

1.ª edición en esta presentación, abril 2010

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© 1997 Mathew McKay, Ph.D., y Patrick Fanning

© 1998 de la traducción, Silvia Komet

© Espasa Libros, S.L.U., 1998

Paseo de Recoletos, 4, 28001 Madrid

Ediciones Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S.L.U.

Avda. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

www.edicionesoniro.com

ISBN: 978-84-9754-452-8

Depósito legal: M-11273-2010

Impreso en Artes Gráficas Huertas, S.A.

Camino viejo de Getafe, 60 – 28946 Fuenlabrada (Madrid)

Impreso en España – *Printed in Spain*



Respirar hondo



La respiración abdominal profunda es una de la técnicas más poderosas que existen para reducir el estrés. Si se usa adecuadamente, es tan eficaz como un tranquilizante pero mucho más rápida. Sólo hay que respirar hondo cinco o seis veces para empezar a invertir la espiral de tensión. Esto se debe a que al respirar profundamente se expande y se relaja el diafragma, el músculo que más se ve afectado por el estrés. Cuando el diafragma se relaja, envía al cerebro el mensaje de que «todo va bien», y se convierte en una señal para que todo el cuerpo afloje la tensión.

A medida que aumenta el estrés y la tensión abdominal, la respiración se vuelve poco profunda y agitada. Se respira sobre todo con la parte alta del pecho, lo que provoca en alguna gente una hiperventilación y la sensación de que no tiene suficiente aire. La respiración poco profunda también modifica los gases del torrente sanguíneo, de modo que se desequilibra la proporción de oxígeno y dióxido de carbono. En el mejor de los casos, produce cansancio y, en el peor, pánico. Todo esto se corrige con una respiración abdominal lenta, ya que inspirar más aire ayuda a calmar la ansiedad.



Para aprender a efectuar la respiración abdominal profunda es conveniente hacer el ejercicio tumbado. Luego se puede practicar en cualquier postura y casi siempre que uno necesite relajarse.

Empieza por apoyar una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen (justo encima del ombligo). Inhala lenta y profundamente por la nariz. Trata de dirigir la respiración directamente al estómago, de modo que se levante la mano que tienes sobre el abdomen. La que tienes sobre el pecho casi no debe moverse. Exhala por la boca con una especie de silbido silencioso.

Si tienes dificultades para respirar con el abdomen y la mano no se levanta, prueba lo siguiente: aprieta la mano sobre el abdomen mientras exhalas y después inhala para que vuelva a levantarse. O bien, ponte una guía de teléfono sobre el ombligo y respira de modo que ésta suba y baje. Otra posibilidad es acostarse boca abajo y respirar de manera que la cintura suba y baje.

Si la mano del pecho se levanta junto con la del estómago, trata de apretar con aquélla. Dirige el aire hacia abajo, lejos de la presión que ejerces sobre el pecho.

Cuando domines la respiración abdominal profunda, empléala cada vez que sientas estrés o tensión. Respira lenta y profundamente de forma que suba y baje el abdomen. Para evitar la hiperventilación, respira sólo cuando lo necesites. A medida que te relajes, concéntrate en el sonido y en la sensación de respirar. Sigue respirando profundamente entre dos y cinco minutos.





El rito de la respiración alterna



Todo el mundo tiene rituales, hasta la gente más pragmática, científica y escéptica. Quizá no practiquemos ritos formales, como la misa católica o las oraciones islámicas en dirección a la Meca, pero indudablemente repetimos pequeños actos que nos ayudan a pasar el día y mantener la estructura de la vida.

Ciertos ritos son sólo cuestiones de gusto: la manera en se que llena el lavaplatos o se arregla el escritorio. Otros son supersticiones, como tocar madera después de decir algo muy optimista. Algunos actúan como un talismán cuyo secreto sólo conoce uno, como el jarrón de la entrada que siempre tiene que tener flores frescas, o levantar el palo tres veces y respirar hondo antes de cada golpe cuando jugamos al golf.

Es bueno tener algún rito al que recurrir cuando se está en una situación de estrés y hace falta calmarse. Es posible llegar a asociar ciertas acciones y situaciones a la relajación: poner un CD de música clásica en el aparato, quitarse los zapatos, aflojarse la corbata, poner los pies sobre el escritorio, tumbarse de espaldas y cosas por el estilo. Todas estas sencillas acciones pueden alejarnos de los factores externos de tensión y hacer que nos centremos en el proceso de relajación.

A veces uno no puede quitarse los zapatos y tumbarse. Otras, uno puede ponerse cómodo físicamente, pero la mente no se calma ni se concentra en relajarse. En esos casos, se puede probar el rito de la respiración alterna, adaptado de una técnica yoga. Funciona en cualquier

parte y a cualquier hora, siempre y cuando no se tenga la nariz tapada. La idea es sencilla: se respira primero por un orificio nasal y después por el otro.



Esta forma de respirar no tiene nada de profundo ni de mágico. Sólo permite que uno se concentre en la respiración, el fundamento de la meditación. Por otra parte, el hecho de tapar un orificio y después el otro mantiene ocupada la mano, de modo que uno pierde el hilo habitual de pensamientos y se centra en una sola cosa, lo cual es otro de los fundamentos de la meditación. Alternar la respiración también ayuda a relajarse.

Los pasos son sencillos.

1. Siéntate en un sitio cómodo con una buena postura.
2. Apoya el índice y el dedo corazón de la mano derecha sobre la frente.
3. Cierra el orificio nasal derecho con el pulgar.
4. Inhala lenta y silenciosamente por el orificio izquierdo.
5. Cierra el orificio nasal izquierdo con el anular y abre al mismo tiempo el derecho separando el pulgar.
6. Exhala lenta y silenciosamente todo el aire por el orificio nasal derecho.
7. Inhala por el orificio derecho.
8. Cierra el orificio derecho con el pulgar y abre el izquierdo.
9. Exhala por el orificio nasal izquierdo.
10. Repite al menos cinco ciclos completos.



Lo viejo es lo más nuevo



En 1929, el médico Edmund Jacobson de Chicago publicó un pequeño libro titulado *Progressive Relaxation* [Relajación progresiva] que continúa siendo objeto de interés. No muchos libros de autoayuda escritos hace setenta años siguen a la venta, por no mencionar que aún tengan gran vigencia. Pero en este caso se debe a tres razones: es sencillo, fácil de seguir y funciona.

El «método de relajación muscular progresiva» de Jacobson es la piedra angular de casi todos los programas de relajación. Primero enseña a contraer y después a relajar conjuntos de músculos de todo el cuerpo. En el proceso, se aprende a saber qué se siente cuando hay una relajación profunda, a reconocer la tensión y a librarse de ella rápidamente allí donde aparece.



El siguiente resumen del método de relajación muscular progresiva enseña a contraer y relajar grandes conjuntos musculares en un orden lógico. Comprueba cómo sientes las diferentes partes de tu cuerpo cuando están relajadas. ¿Pesadas? ¿Tibias? ¿Hormigueantes? Saber reconocer la diferencia entre relajación y tensión muscular a menudo tan crónica que ni se nota es un elemento clave.

Las contracciones de los músculos no deben durar más de siete segundos.

1. Inhala profundamente y lleva el aire al abdomen. A medida que exhales, deja que todo tu cuerpo empiece a relajarse.
2. Cierra los puños, aprieta los antebrazos, los bíceps y los músculos pectorales (tipo culturista). Mantén la tensión durante siete segundos y afloja. Nota la sensación de relajación en los brazos y el pecho.
3. Arruga la frente. Manténla así durante siete segundos y afloja. Al mismo tiempo, gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj y luego al revés. Nota la sensación de relajación en la frente.
4. Ahora arruga la cara como una nuez, frunce al mismo tiempo el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula (a menos que tengas síndrome de articulación temporomandibular) y encorva los hombros. Mantén la tensión durante siete segundos y afloja. Nota qué sientes cuando la cara y los hombros se relajan profundamente.
5. Arquea suavemente la espalda e inspira profundamente con el pecho. Mantén la posición y aguanta la respiración. Afloja.
6. Vuelve a inhalar profundamente, esta vez sacando barriga. Deja que se hinche de verdad. Mantén esta postura durante siete segundos y relájate. Observa de nuevo qué sientes cuando relajas la espalda y el estómago.
7. Ahora flexiona los pies y los dedos de los pies. Aprieta las nalgas, los muslos y las pantorrillas. Mantén la tensión y afloja.
8. Por último, estira los dedos de los pies (tipo bailarina) mientras aprietas las nalgas, los muslos y las pantorrillas. Afloja al cabo de siete segundos. Nota qué sientes en las piernas cuando están relajadas de verdad. Haz un breve repaso a tu cuerpo y entrégate a la relajación que se extiende de la cabeza a la punta de los pies.



Ejercicio de relajación instantánea



Si has aprendido el método de relajación muscular progresiva (véase el capítulo anterior), estás preparado para una reducción de estrés a lo grande y pronto podrás relajarte en cualquier momento y lugar casi instantáneamente.

Olvídate de los tranquilizantes. Tampoco tienes que esperar a ese famoso viaje a Hawai. Dentro de poco sabrás cómo relajarte aun en medio de una crisis... incluso si tu suegra llega de visita inesperadamente.

La «técnica de relajación controlada por clave» se basa en los conocidos principios que gobiernan el adiestramiento: cuando dos cosas no relacionadas entre sí suceden al mismo tiempo (por ejemplo, todos los mediodías suena una campana mientras un monje reza sus plegarias), la mente asocia ambos acontecimientos. Con el tiempo, si los dos se repiten a menudo juntos, uno de ellos puede desencadenar sentimientos y reacciones ligadas al otro (el mero sonido de una campana al mediodía puede estimular las sensaciones de paz ligadas a las plegarias de los monjes).

En el próximo ejercicio hay que elegir una palabra o una frase clave que se irá asociando a sensaciones de profunda relajación. Con un poco de práctica, el solo hecho de pensar en esa palabra, como la campana del monje, hará que los músculos de todo tu cuerpo se aflojen.



El primer paso es escoger una palabra o frase clave. Ha de ser algo que nos guste, pero también es conveniente que diga exactamente lo que tenemos que hacer. He aquí algunos ejemplos:

Relájate y déjate ir.

Respira y aflójate.

Cálmate y relájate.

Relájate ahora.

Paz.

También se puede elegir un color o un lugar favorito como palabra clave. Sirve cualquier cosa siempre y cuando la práctica la ligue a sensaciones de relajación.

El segundo paso es relajarse utilizando la misma secuencia de músculos aprendida con la técnica de relajación muscular progresiva, pero esta vez no hace falta poner en tensión nada. Límitate a relajar cada conjunto de músculos aflojando toda la tensión que haya en esa zona. Al mismo tiempo, respira hondo y di mentalmente la palabra o frase clave. La secuencia es la siguiente:

1. Respira hondo. Di la frase clave.
2. Relaja los antebrazos, los bíceps y los músculos pectorales. Respira hondo. Di la frase clave.
3. Relaja la frente. Respira hondo. Di la frase clave.
4. Relaja los ojos, las mejillas, los labios, la mandíbula, el cuello y los hombros. Respira hondo. Di la frase clave.
5. Relaja la espalda y el pecho. Respira hondo. Di la frase clave.
6. Relaja el abdomen. Respira hondo. Di la frase clave.
7. Relaja las pantorrillas, los muslos, las nalgas. Respira hondo. Di la frase clave.