

The background of the entire image is a silhouette of a person's head and shoulders, facing right. The person's hair is dark and appears to be tied back. The background behind the silhouette is a bright, warm sunset or sunrise scene with a large, glowing sun partially obscured by clouds, casting a golden light across the sky and water. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and red, contrasting with the dark silhouette.

AMADAG

RELAJACIÓN AUTÓGENA

Guia práctica para iniciarte en la técnica

La relajación.

El método de relajación que presentamos está diseñado especialmente para personas que padecen ansiedad. Se ha creado y modificado con el fin último de ayudar a quienes padecen estos desagradables síntomas, aprovechando las capacidades inherentes que poseen como hemos mencionado anteriormente.

No somos los creadores del método de relajación que exponemos, más bien lo hemos adaptado a partir de lo que hemos aprendido acerca de relajación autógena de Schulz aplicada a personas con fobias y ansiedad generalizada. ¿Por qué nos hemos basado en esta manera de relajarse y no en otras?:

- En primer lugar se centra mucho en la capacidad sugestiva del ser humano, capacidad más que probada por quienes padecen ansiedad. Los hipocondríacos son capaces de generar síntomas parecidos a los de cualquier enfermedad conocida, y aquellos que padecen ataques de pánico saben muy bien que son capaces de sentir un infarto sin padecerlo. La clave de todo esto es que son capaces de utilizar la sugestión para provocar las sensaciones temidas de manera muy vívida. Eso nos indican que poseen habilidades muy concretas de visualización y concentración (otra cosa es que no las utilicen de manera correcta).
- Por otro lado es la técnica de relajación que está avalada por la mayor cantidad de estudios científicos.
- Es sumamente práctica, ya que no necesita de elementos adicionales más allá de la propia imaginación y la concentración. Además se puede practicar en cualquier lugar, y momento. Es perfectamente compatible con la práctica de la meditación, que es como si fuera una herramienta añadida en nuestra superación de los trastornos de ansiedad.

Manual de relajación autógena

Llevamos muchos años aplicando esta técnica en los siguientes casos:

- En el trabajo con personas que padecen fobias (agorafobia, fobia social y fobias específicas). Se consigue una disminución de los síntomas, cuantitativa y cualitativamente.
- Ataques de pánico.
- Estados de ansiedad generalizada
- En pacientes con dolor crónico, fibromialgia, ya que esta practica disminuye el umbral de percepción del dolor. Por otro lado ayuda a regular las etapas de estrés y depresión por las que pueden pasar estas personas.
- Personas que tienen una relación conflictiva con su cuerpo.
- Estados depresivos.
- Con deportistas, para mejorar su rendimiento.
- En procesos de crecimiento personal.



Manual de relajación autógena

Con la RELAJACIÓN pretendemos que esta capacidad de sugestión que nos caracteriza se emplee de forma funcional. Normalmente la ansiedad nos desparrama, nos descoloca; así decimos que “el estado de flujo” sería lo contrario: en la medida en que nos concentramos en una tarea, es más fácil permanecer en la actividad. Hay diversas disciplinas Zen que hacen uso de este concepto: el fluir de la actividad. Al igual que ya sugerían los monjes benedictinos con la frase “ora et labora”, en la que afirmaban que para llegar a Dios era necesario o rezar o trabajar, el concepto que perseguimos es que para llegar a conectar con nosotros mismos, es necesario meternos en la tarea de lleno, trabajar y centrar nuestra atención en lo que estamos llevando a cabo, desviando la misma de factores externos que nos dificultan. Un ejemplo similar que quizás ilustre el concepto de “estado de flujo” es el estado que pueden llegar a experimentar algunos corredores de maratón, puesto que durante la marcha llega un momento en el que desconectan de factores como la fatiga, permitiéndoles evadirse de las posibles dificultades para continuar corriendo, dejándose llevar por la inercia que requiere la tarea.



El estado Alfa.

El cerebro es fascinante, y de todos los ingenios de la vida que conocemos es el órgano mas complejo que conocemos. Cien billones de neuronas que forman billones de conexiones que a su vez nos permiten organizar, codificar e interpretar el mundo. Para funcionar necesita la actividad electrica, gracias a la cual las neuronas pueden comunicarse entre si. Estos impulsos eléctricos conforman a su vez ritmos que son conocidos como ondas cerebrales.

Las ondas son frecuencias vibratorias, y fue el científico Hans Berger quien inventó un aparato que llamó electroencefalograma el cual amplifica y mide dichas frecuencias



Manual de relajación autógena

Existen cuatro tipos principales de ondas cerebrales: alfa, beta, theta y delta. En el cerebro se dan las cuatro a la vez, pero en ocasiones aparece una predominando sobre el resto según el estado en el que nos encontremos. A continuación se describen estos diferentes tipos de ondas cerebrales, en orden de mayor a menor actividad.

- **Ondas beta.** Originan un campo electromagnético con una frecuencia comprendida entre 14 y 30 Hz (que es el número de vibraciones por segundo). Aparecen cuando el individuo está despierto y en plena actividad mental. Cuando realizamos un problema de matemáticas, conducimos, o hablamos con alguien se activan las ondas Beta.
- **Ondas alfa.** Se da entre los 8 y los 12 Hz. El individuo se halla aquí en un estado consciente, sin embargo hablamos aquí ya de un estado de relajación. Cuando abrimos los ojos la actividad alfa disminuye.
- **Ondas Theta.** Entre los 4 y los 8 Hz. Se dan en un estado de sueño, aunque en ocasiones pueden darse estando despiertos en estados de meditación profunda, o en ensoñación.
- **Ondas Delta.** Se producen en una frecuencia entre los 1 y los 4 Hz, aquí ya nos encontramos en sueño profundo. Es el periodo de recuperación y regeneración de los tejidos.

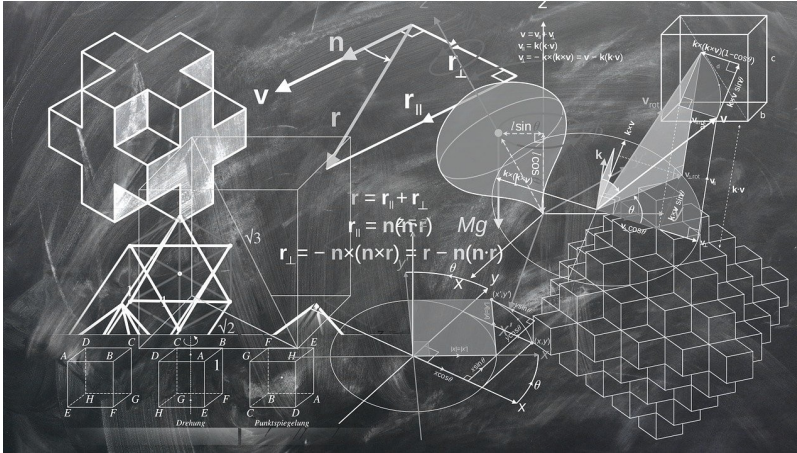
¿Cuáles son los beneficios del estado alfa?

La practica de la relajación permite a la mente entrar en este estado, en el cual podemos obtener una serie de ventajas, así como explotar una serie de potencialidades que en ese momento son posibles.

- **Relajación del cuerpo y la mente.** Se da una disminución de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, aumenta el flujo de sangre a los musculos y al cerebro... Por otro lado se reduce el nivel de glucocorticoides, que a niveles elevados en sangre, produce la mayoría de complicaciones conocidas achacadas al estrés. Aumenta también la capacidad de concentración y disminuyen las respuestas emocionales no adaptativas.
- **Mayor nivel de creatividad.** Al relajar la mente y el cuerpo la persona puede desprenderse de los bloqueos y tensiones que inhiben la creatividad . Numerosos estudios han demostrado el papel positivo de esta en la capacidad de imaginar, que es una condición clave del proceso creativo.
- **Mayor capacidad para resolver problemas.**
- **Estabilidad emocional.** Se produce un curioso fenómeno en este estado, pues quienes están imbuidos en el parecen encontrar un efecto de distanciamiento. Se produce la capacidad de observar las emociones desde un estado de sosiego, permitiendo una gestión de las mismas mucho mas eficaz.
- **Flujo de estado de conciencia.** El flujo es un estado de conciencia que consume poco esfuerzo aunque es altamente enfocado. Y las descripciones no varían mucho por cultura, género, o edad. Los trabajos relacionados con este estado han demostrado como las técnicas de meditación y relajacion son puertas idóneas para su consecución.

Manual de relajación autógena

- **Activación del sistema inmunológico.** La psiconeuroinmunología es un campo científico interdisciplinar que se dedica al estudio e investigación de los mecanismos de interacción y comunicación entre el cerebro (mente/conducta) y los sistemas responsables del mantenimiento homeostático del organismo, los sistemas: nervioso (central y autónomo), inmunológico y neuroendocrino, así como sus implicaciones clínicas. Esta disciplina ha demostrado los enormes beneficios de la relajación para fortalecer el sistema inmune en enfermedades como el cáncer, suponiendo una mejora sustancial en la calidad de vida de los pacientes.
- **Capacidad de mejorar el aprendizaje.** se han encontrado beneficios importantes en los



últimos estudios hechos en Estados Unidos por el Inner Resilience Program, en Nueva York, dirigido por Linda Lantieri, utilizando técnicas de meditación y relajación (yoga y mindfulness). Este estudio se realizó con 855

alumnos de hasta 11 años de edad, y con un grupo de control. En este trabajo participaron también 57 profesores, en los que se pudo comprobar cómo redujeron notablemente su estrés y se encontraron con las motivaciones iniciales que les llevaron a escoger la profesión. Los cambios que manifestaron los alumnos fueron sorprendentes, consiguiendo demostrar cómo la meditación en las aulas ha mejorado en los niños la toma de consciencia y la confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando su capacidad para relacionarse con el mundo..

Aumento de los niveles de serotonina. Entre las principales funciones de la serotonina esta la de regular el apetito mediante la saciedad, equilibrar el deseo sexual, controlar la temperatura corporal, la actividad motora y las funciones perceptivas y cognitivas. La serotonina interviene en otros conocidos neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, que están relacionados con la angustia, ansiedad, miedo, agresividad, así como los problemas alimenticios. La serotonina también es necesaria para elaborar la melatonina, una proteína que es fabricada en el cerebro en la glándula pineal, y es la encargada de la regulación del sueño. La serotonina aumenta al atardecer por lo que induce al sueño y permanece elevada hasta el amanecer cuando comienza a descender. Otra función importante de este neurotransmisor, es actuar como el reloj interno de nuestro cuerpo, lo que a su vez determina nuestros ciclos de sueño y vigilia. El reloj interno es el encargado de coordinar varias funciones biológicas como la temperatura corporal, la hormona del estrés, cortisol, y los ciclos del sueño. La correcta coordinación de estos 3 elementos hace que podamos dormir profundamente y despertar

La capacidad de sugestión.

Durante una batalla, un general japonés decidió atacar aún cuando su ejército era muy inferior en número. Estaba confiado que ganaría, pero sus hombres estaban llenos de duda. Camino a la batalla, se detuvieron en una capilla. Después de rezar con sus hombres, el general sacó una moneda y dijo:

-“Ahora tiraré esta moneda. Si es cara, ganaremos. Si es cruz, perderemos. El destino se revelará”.



Tiró la moneda en el aire y todos miraron atentos como aterrizaba. Era cara. Los soldados estaban tan contentos y confiados que atacaron vigorosamente al enemigo y consiguieron la victoria.

Después de la batalla, un teniente le dijo el general:

-“Nadie puede cambiar el destino”.

-“Es verdad” contestó el general mientras mostraba la moneda al teniente. Tenía cara en

ambos lados.

Manual de relajación autógena

Los trastornos con los que trabajamos nos hacen ver lo enormemente efectiva que es la capacidad de sugestión para generar muchos de los síntomas que aquejan a nuestros pacientes. Reflexionemos, por un momento, sobre la enorme capacidad de sugestión que necesitamos para provocarnos un ataque de ansiedad. La amenaza esta, en este caso, en nuestras propias sensaciones. Dirigimos nuestra búsqueda hacia dentro de una forma obsesiva. Pensamientos como "puedo llegar a morir", "voy a volverme loco", son pensamientos atemorizantes, que ponen en marcha nuestro propio mecanismo de alarma, formándose así el círculo que denominamos "espiral del pánico". Llegamos a sentir los mismos síntomas de un infarto de miocardio cuando nuestro corazón esta perfectamente bien.

El poder de la sugestión puede inducirnos a creer, ver, experimentar sabores y olores que jamas han existido. La mayoría de nosotros encontrara especial el sabor de un vino cuando nos aseguren que cuesta cien euros la botella.

Manual de relajación autógena

Un gran ejemplo de ello nos lo dan los estudios experimentales en los que se administra algún tipo de placebo. Podemos sentirnos mejor con una pastilla de azúcar por ejemplo. Cuando nuestros hijos se hacen daño los padres realizamos un ritual pseudo curativo y les besamos en la herida, o repetimos formulas mágicas como: "sana, sana culito de rana"... ¡y siguen jugando en el parque como si nada!. Puede hacernos creer que estamos bajo los influjos de determinadas sustancias cuando nunca las hemos tomado, o las personas llegan a creer que están bajo los efectos de ciertas drogas que no han consumido.

No puede dejar de sorprendernos el famoso "efecto Pigmalion" término acuñado por la psicología y pedagogía para describir cómo la creencia que tiene una persona acerca de otra, puede influir en el rendimiento de esta última. En los años 60 dos autores llevaron a cabo un experimento social en una escuela californiana. Dijeron a los profesores que, según un test de inteligencia aplicado, había un grupo de alumnos con un potencial inmenso para los estudios; de modo que las expectativas de los profesores respecto a estos estudiantes aumentaron de forma significativa. Al final, estos alumnos acabaron teniendo unos resultados notablemente superiores a los de sus compañeros, aunque en realidad no tenían una inteligencia superior a la de los demás. Las expectativas de los profesores actuaron como una profecía autocumplida, ya que incitaron a los alumnos a actuar conforme a ellas; por lo que, a fin de cuentas, se volvieron ciertas.

Manual de relajación autógena

En la India y el Tíbet se practica la medicina de forma no invasiva, una práctica cuyos remedios no están contrastados si los comparamos con los de la medicina tradicional conocida en Occidente. Pese a eso, en la práctica la medicina tibetana funciona, independientemente de que no conozcamos el porqué. La creencia es que estos beneficios dependen de la confianza que el paciente tenga en su médico; dicho de otro modo, el poder sugestivo de la mente igual que funciona hacia un lado, funciona hacia el otro, de tal forma que se afirma que **existe un efecto placebo que es real**, y que en principio nos va a ayudar a no ser que lo apliquemos en su forma negativa: como por ejemplo puede observarse en el montón de sintomatología existente que aparece porque hay factores como el estrés o la ansiedad que influyen de forma directa, mostrándose como avisos (como la dermatitis atópica o las verrugas).

Schulz fue un médico alemán de principios de siglo que basándose en métodos de relajación y autosugestión, como por ejemplo el Yoga o la meditación Zen japonesa, unido al intenso interés que le suscitó la hipnosis (estado de sugestión puro y duro), ideó este **entrenamiento autógeno**, el cual pretendía que fuese aplicable a cualquier entorno cultural e ideología. De tal forma que la relajación autógena se trata de una técnica basada en la autosugestión y la concentración.

La práctica de la relajación autógena.

Continuamente nos damos órdenes en determinado tipo de situaciones ansiógenas, en las que observamos que si deseamos con todas nuestras fuerzas que aparezcan nuestros síntomas, no lo conseguimos; y sin embargo, si no lo deseamos, se manifiestan con una intensidad desmesuradamente proporcional a nuestra negativa. Paradójicamente es en ese momento, al darnos órdenes, cuando empezamos a ponernos nerviosos. Basta con que digamos "relájate", para que no lo estemos; y esto es así porque la primera regla de oro que hay que tener en cuenta es que: para empezar a bloquearse hay que darse una orden.

Dado este punto nos preguntaremos, ¿entonces cómo consigo relajarme? ...¿Cómo se hace?. En realidad, formulando esta pregunta es como si estuviésemos cuestionándonos ¿Cómo se monta en bicicleta? e intentásemos explicárselo a un niño que desea aprender. De tal manera, diremos que aprender a montar y mantener el equilibrio es algo que se adquiere a base de práctica y sobre todo, a base de caídas. Parece que mantener el equilibrio nos resulta un aspecto tan complicado como sencillo. Igualmente, ¿cómo se flota en el agua?... Solamente hay que dejar de estorbar las fuerzas que me mantienen a flote en el agua. Sólo es cuestión de intentar dejar de hacer movimientos.

Nadie puede aprender nada si no tiene una manera de medir su progreso. Al fin y al cabo ¿que es estar relajado?. Observemos el hecho de que el estado de relajación es algo que vas más allá de la ausencia de tensión, más bien es un estado con una entidad propia, y como tal, debemos tratar de descubrirlo, y experimentarlo a través de la atención.

En la guía incluimos una serie de audios que nos permitirán afianzar nuestro dominio en esta técnica, y en ellos vamos a explicar pormenorizadamente el método adecuado para lograr la automatización de ese estado de relajación.

Manual de relajación autógena

Para lograrlo debemos tener claro que la práctica continuada y metódica es esencial, ya que esto no es un Kit de emergencia para sí alguna vez estoy mal. Más bien es una disciplina que debemos interiorizar. De tal forma que quede tan automatizada que pueda acceder a este estado fácilmente en cualquier situación. Es posible que agotado el motor inicial que es la motivación por la angustia que tengo, me asalte la frustración, la pereza, el miedo... Múltiples son los obstáculos que se interpondrán en nuestro camino, pero hemos de entender que el objetivo de la práctica de la relajación no es solamente la de tener una píldora por sí acaso estoy mal. Más bien es la de cultivar una actitud que me situara de una forma completamente diferente en mi proceso con la ansiedad.

El método está compuesto de varios audios que deben ser escuchados en el orden indicado y durante el tiempo estipulado. Es importante reseñar que la ayuda del audio esta indicada para las primeras veces que realicemos los ejercicios, siendo recomendable afianzar los pasos sin la ayuda de la voz de la grabación, ya que es importante que se interiorice. Normalmente se utilizará una semana por cada ejercicio, utilizando los tres primeros días la ayuda de la grabación, para después practicar sin la misma.

También es importante encontrar un espacio tanto físico como temporal, y que ese espacio sea el mismo durante todo el proceso, ya que ayudara a la mente a condicionar y asimilar lo aprendido mucho más fácilmente. Contradiendo el dicho popular: "el hábito si hace al monje".

Podemos dividir la relajación en cinco pasos:

1. Trabajo con la percepción corporal.
2. Sensación del peso.
3. Sensación de calor.
4. Sensaciones internas (respiración, pulso y Hara).
5. Paso hacia la Visualización o meditación.

Normalmente llamamos estrictamente relajación a los primeros cuatro pasos, mientras que el quinto es la posibilidad de encaminar el estado conseguido hacia una práctica de meditación o visualización. Este ultimo paso lo veremos en un capítulo posterior.

Como realizar el entrenamiento.

La manera mas adecuada de realizar el entrenamiento autógeno no es la de escuchar todos los audios seguidos, imaginemos mas bien su practica como la de una serie de escalones en los cuales es necesario subir progresivamente.

Calculamos con la experiencia que nos ha dado la impartición de este metodo una media de unas tres semanas para alcanzar una buena base con la que dominar esta disciplina.

Elegiremos un espacio donde no vayamos a ser interrumpidos y un momento del día parecido con el fin de que nuestra mente pueda condicionar el aprendizaje de una manera adecuada. Otro aspecto importante es el de intentar que el sueño no nos venza, ya que de lo contrario no podremos asimilar la experiencia, por lo que elegiremos un momento en el que luego podamos reanudar nuestras actividades.

Procuraremos no depender del audio, pues a pesar de que facilita el aprendizaje en un principio, es importante que contemos con nuestra propia voz para integrarlo definitivamente. Utilicemos un par de días el audio de cada ejercicio y practiquemos otros dos suprimiendo el audio.

La duración del ejercicio debe ser siempre parecida, a pesar de que incluyamos elementos nuevos, ya que al automatizarlo nos sera mas fácil llegar al nivel adecuado en menos tiempo. Por ejemplo la percepción del peso ocupa al principio la totalidad del audio, sin embargo en ejercicios posteriores su duración se reduce a un cuarto.

Manual de relajación autógena

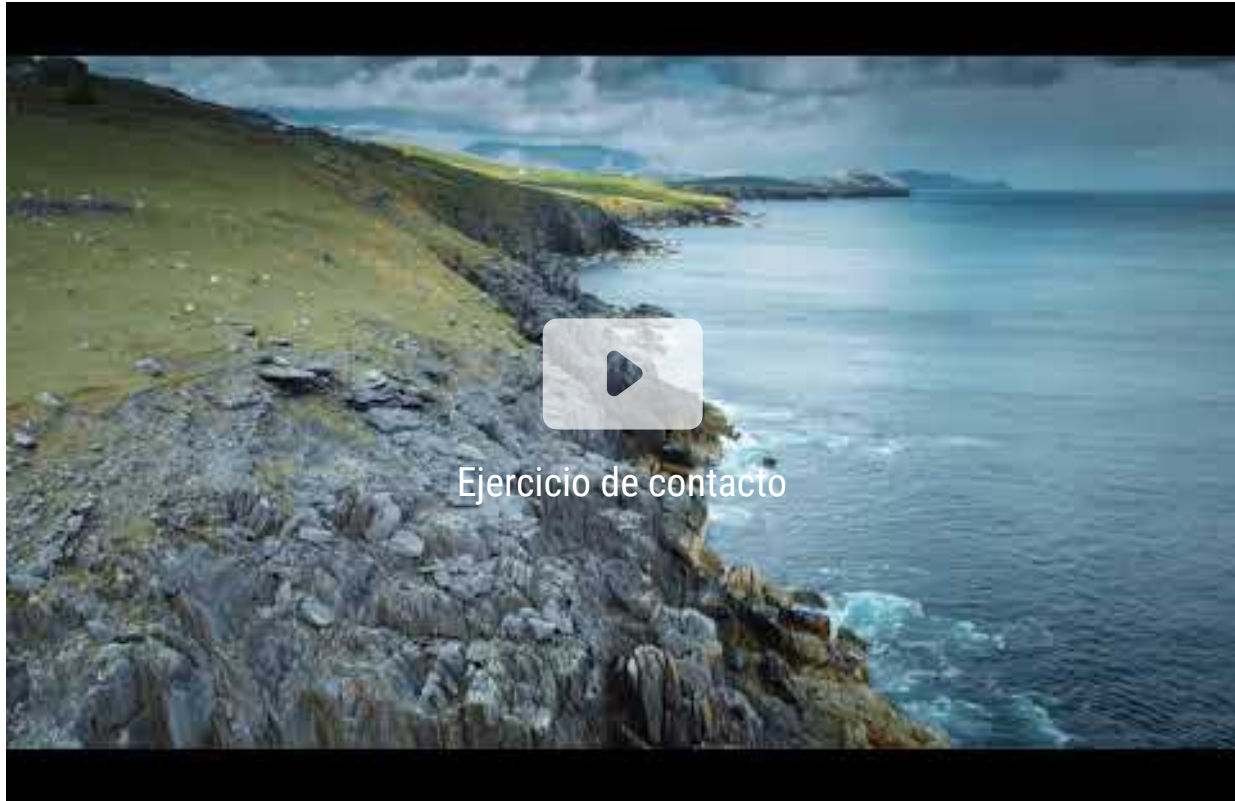
Puedes practicar mas de una vez al día si quieres realizar un aprendizaje mas intensivo reduciendo entonces el tiempo total para dominar la tecnica. Si es así donde resta siempre uno al número de días indicados en la tabla.

Dias	Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3	Ejercicio 4	Ejercicio 5
Con audio	2	2	3	2	3
Sin audio	2	2	2	3	2

1 Contacto con la sensación corporal

El trabajo con la sensación corporal nos permite tener un primer contacto con nuestro cuerpo, en el que hago consciente mi "sexto sentido" (la propiocepcion). Las personas con ansiedad y ataques de pánico tienen una percepción corporal escindida, en la que su mente y su cuerpo toman caminos diferentes. Así el cuerpo es vivenciado como fuente de problemas e inseguridad, mientras que la mente se posiciona como guardiana ante la posibilidad de que nuestro organismo se des controle o falle. Pasamos de "ser un cuerpo" a "tener un cuerpo", con todo el conflicto que ello supone.

Manual de relajación autógena



Este primer ejercicio, y en general la relajación, nos permite acercarnos a esa unión primigenia, pues podemos percibir el cuerpo funcionando en la salud, y no sólo ante el trastorno. Vamos a fijarnos es un hecho muy curioso... La atención mantenida en determinadas partes del cuerpo ya tiene un efecto relajante pero se.

El objetivo de este primer ejercicio es el de adquirir una propiocepción adecuada. El primer paso para relajar el cuerpo es ser consciente de el, realizando un mapa mental del mismo a través de lo que denominamos "puntos de contacto" que son esas zonas en las que mi dermis entra en contacto con otras superficies.

El Sistema Propioceptivo es el sistema mediante el cual, el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte. Esto se produce a través de una serie de receptores distribuidos por todo el organismo.

2 Sensación de peso.

El segundo ejercicio se centra en la sugestión de la sensación de peso. No hace falta que nos centremos en cada una de las partes del cuerpo, como ocurre con el primer ejercicio, sino que vamos a concentrar las sensaciones en las extremidades. No hace falta más porque existe un fenómeno de generalización. Solamente con que nos fijemos en el brazo derecho, por ejemplo, somos capaces de trasladar la relajación al resto del cuerpo. El primero de los ejercicios de peso solamente se ocupa de la sensación de peso en los brazos.

[Escucha el ejercicio 2 Peso](#)

Escucha ahora el ejercicio de relajacion autogena numero 2: Peso en los brazos.

La sensación de peso tiene un efecto inmediato sobre la musculatura esquelética, esto es, sobre la parte de nuestro organismo voluntaria. Normalmente es una sensación más fácil de sugerir que el calor, aunque la práctica continuada de este segundo paso nos facilitará enormemente la percepción del mismo.

Uno de los beneficios de la relajacion es el aumento de la resistencia eléctrica de la piel, ya que esta es un semiconductor que varia con el grado de tensión y relajación. Cuando los musculos se contraen la resistencia eléctrica de la piel disminuye. Sin embargo en un estado de relajación dicha resistencia aumenta. Los gérmenes tienen una barrera mas fuerte para penetrar en nuestro organismo, evitando de esta manera las infecciones.

Otro efecto positivo de la relajación es la de reforzar la actuación del sistema parasimpático, que es, por así decirlo el "freno de nuestro organismo". Si nos fijamos nuestro sistema nervioso se activa con ayuda del sistema simpático, que es el responsable de poner en marcha la activación de todos los sistemas en caso de peligro. Cuando este ha pasado entonces se pone en marcha el parasimpático para desactivar la acción del anterior sistema. De esta manera se guarda un estricto equilibrio.

Cuando hemos sometido nuestro organismo a un nivel de tensión máximo y prolongado durante tiempo, como lo han hecho personas con trastornos de ansiedad, el sistema parasimpático ha ido disminuyendo su eficacia. Es por ello que la relajación puede restaurar un equilibrio que se ha visto dañado.

3 Percepción del calor.

La percepción del calor se refiere a la musculatura lisa, y a la parte muscular involuntaria, así como el sistema circulatorio. Paradójicamente algunas de las personas que tratamos tienen miedo a la sensación de calor, sobre todo aquellas que temen desmayarse, o asocian la sensación del calor a la pérdida de conciencia. Por eso hay que entender que existen formas no ansiógenas de la percepción. Les pedimos que se imaginen el sol en primavera y que intenten recrear el contacto del mismo con la piel de las extremidades.

La dilatación del sistema circulatorio permite un mayor aporte de sangre a los órganos, a su vez hay una mayor limpieza del CO₂ y los productos de desecho. Por otro lado se sabe de los enormes beneficios sobre la tensión arterial, permitiendo un descenso de la misma.

En 2007, investigadores de la Oregon State University descubrieron que un grupo de individuos acostumbrados a practicar la relajación y en posesión de habilidades sociales superiores tendían a acumular menos colesterol malo que otros sujetos experimentales con la misma dieta y régimen de ejercicios, pero sometidos a condiciones de estrés que no podían atajar mediante la correcta actitud. Como para tantos otros aspectos de la salud, el estrés y los nervios parecen contribuir a que acumulemos colesterol.

[Ejercicio del calor. Escúchalo aquí.](#)

4 Sensaciones internas.

En el cuarto paso, el de las sensaciones internas, algunas personas podrían también experimentar alguna dificultad en la percepción del latido tal y como lo mencionamos en el ejercicio. Por eso podrían omitir la parte correspondiente al mismo, al menos al principio, para incorporarlo más adelante.

El plexo solar, al que también nos referimos, se refiere a una zona especialmente inervada situada en el vientre. Para hacernos una idea de su ubicación sugerimos colocar el dedo gordo en la boca del estómago y apoyamos la mano, de tal forma que el dedo meñique puede proporcionarnos una información bastante exacta de su ubicación.

Para relajar el rostro nos centraremos en la frente. Shulchz intentaba recrear la sensación de frescor en dicha zona para relajar la intrincada musculatura de esta zona.

[Ejercicio sensaciones internas. Escúchalo aquí.](#)

Manual de relajación autógena

A continuación un resumen de los pasos a realizar durante la relajación.

- Buscar un momento para nosotros en un espacio en el que nos encontremos tranquilos, con luz y temperatura agradables que favorezcan nuestra sensación de bienestar.
- Ataviados con ropa cómoda nos sentaremos en un lugar cómodo en la "posición del cochero", con las piernas abiertas unos 75°, formando un ángulo de 90° con los muslos, colocando las manos y antebrazos descansando sobre los muslos, sin ejercer presión.
- Una vez que estamos en este punto trabajaremos visualizando imaginariamente los grupos musculares siempre desde un orden establecido: pies, piernas, muslos, glúteos, pelvis, abdomen, pecho, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y musculatura facial. Aunque se recomienda para el principiante sólo trabajar con las extremidades que más usamos, siendo más recomendable practicar las sensaciones inicialmente con los brazos (más que con las piernas).
- Dicho esto, primariamente trabajaremos con sensaciones de peso, para ello es necesario sentir los puntos de contacto corporal, imaginar y tomar conciencia de cómo está el cuerpo; debemos imaginar cómo la musculatura esquelética, totalmente relajada, va reblandeciéndose o pesando cada vez más, repitiéndonos a nosotros mismos varias veces "siento cómo el brazo me pesa, está quieto, muy relajado; mi brazo cada vez está más relajado", haciéndolo con cada grupo muscular en el orden establecido. Y una vez que toquemos la sensación de relajación, sintiendo la presencia o ausencia de los miembros del cuerpo -esta diferencia depende de cada persona-, deberemos comenzar el retroceso al estado normal, el cual es necesario que realicemos estirándonos poco a poco y flexionando los brazos, respirando profundamente y acabando con el abrir los ojos.

- Una vez que realicemos este ejercicio de peso con todo nuestro cuerpo podremos pasar a una segunda fase similar, solamente que se trabajará con la sensación de calor, consiguiendo con ésta una vasodilatación, una disminución de la tensión y la desaceleración del sistema circulatorio. De tal manera que el proceso de relajación, tras una serie de ensayos de experimentación y práctica que nos aporten la experiencia necesaria.
- A continuación nos centraremos en la percepción interna, es decir, el pulso, la respiración, el paquete abdominal y la cabeza.

PROBLEMAS EN LA RELAJACIÓN

Lo primero que es importante a destacar consiste en que **no debemos realizar este tipo de ejercicios con la pretensión de estar relajados al 100%**, ya que como hemos visto anteriormente a la mente le gusta jugar a lo paradójico y entonces ocurrirá que no conseguiremos relajarnos. Existe una representación gráfica hindú que pretende ilustrar esta idea que estamos tratando, en la cual se ve a Buda encima de un elefante y con un mono a su lado. La enseñanza nos dirá que primero hay que aprender a dominar al mono el cual simbolizaría la parte de nuestra mente que más pregunta, cuestiona y descarrila en pensamientos constantes, mirando siempre hacia un pasado ya inmodificable o un futuro incierto; pero una vez que seamos conscientes de que existe el mono y hayamos aprendido a dominarle, deberemos hacer lo propio con el elefante el cual representaría la inactividad y el sueño, ya que cuando el mono se calla, el sopor del elefante está al acecho. De tal forma que el estado intermedio entre el mono o la actividad y el elefante o inactividad, será lo que perseguirá la relajación. Digamos que en la relajación una esta "profundamente despierto", es un acto donde nuestra atención está al máximo.

Manual de relajación autógena

Entonces, ¿Qué hacer con el mono que acompaña a Buda?



Imaginemos que somos un conductor de un autobús y los pasajeros comienzan a quejarse: unos quieren que les llevemos para otros lugares que se salen del recorrido habitual, otros que paremos inmediatamente... ¿Cuál es la mejor opción entonces?, ante las diferentes órdenes que estamos escuchando sabemos que si discutimos o, por el contrario, les hacemos caso, no llegaremos a ninguna parte; de tal forma que lo más beneficioso sería hacer como hacíamos con nuestras madres cuando nos regañaban por algo: estar pero no estar, mantenernos ahí dejando hacer, pero sin enredarnos en escuchar o discutir lo que nos puede desviar, continuando con la actividad que estábamos llevando a cabo (buscando ese estado de flujo).

Manual de relajación autógena

Es muy fácil irse mentalmente de la situación, puesto que la mente es capaz de empezar en un punto y terminar en otro sin ningún problema, la mente humana juega constantemente a dar giros, encadenando ideas que nos hacen divagar y ausentarnos de lo que estamos viviendo físicamente en esos instantes; no está hecha para vivir la situación presente, pero sí para imaginar el futuro o rememorar el pasado. Así que en el momento en que surgen este tipo de pensamientos, lo que será más beneficioso para nosotros será “darse cuenta” de ello ("cazarnos"), para volver **a traernos al momento presente** y así **evitar todo tipo de suposiciones, interpretaciones e ideas distractoras**. De hecho, centrar nuestra atención en la información que entra a través de nuestros sentidos puede ser una ayuda para entrar en contacto con la realidad que nos rodea en cada momento.

Por otro parte, otra de las dificultades que podemos llegar a encontrar son las **prisas**. Es importante abrir un espacio para nosotros en el que estemos tranquilos, a poder ser de forma diaria.

La **falta de conciencia sobre la propiocepción** (la sensación de sentirnos a nosotros mismos, el sentido del YO y de mi posicionamiento en el espacio); un ejemplo de una situación en la que podemos llegar a experimentar dificultades para percibir nuestra propiocepción sería cuando se nos suministra anestesia. Hemos de saber que la gente con mucha ansiedad no tiene la propiocepción muy definida, pero a la contra también es importante que sepamos, si es nuestro caso, que éste es un procedimiento que se puede practicar y aprender a base de experimentación y tiempo. Paradójicamente se ha comprobado que las personas con ansiedad poseen una experiencia propioceptiva mucho más rica, sin embargo perciben esta mayor sensibilidad como una amenaza.

Preocupación por las sensaciones nuevas, ya que en determinados perfiles de personalidad da bastante vértigo relajarse. Esto se palia a través de la experimentación pura y dura, descubriendo a lo largo de la travesía lo grato que puede llegar a resultarnos conocer desde otro punto de vista nuestro propio cuerpo y mente.

Manual de relajación autógena

Pensamientos distractores o molestos ("el mono de Buda"), que como ya dijimos anteriormente se pueden sobrellevar si los dejamos estar intentando mantener el "estado de flujo" sobre la actividad.

Además encontramos comúnmente sentimientos como la **ansiedad** o el **miedo a perder el control**, los cuales pertenecen a ese área que dificulta la consecución del estado de relajación.

Dormirse ("el elefante"), es un estado que no buscamos a lo largo del proceso. Cuando uno empieza a entrar en un estado de relajación tiende a dormirse, pero no pretendemos eso, no buscamos la desconexión total durante este proceso, sino que de lo que se trata será enfrentarnos a ese estado de relajación, buscaremos el estar despiertos en el aquí y ahora. De tal forma que para evitar el posible adormilamiento, si así lo necesitamos, nos estiraremos antes de volver de nuevo a retomar la situación de actividad.

Mioclónicas, es decir, cuando el cuerpo intenta relajarse y sentimos vértigo. Decimos que esta sensación a veces aparece poco a poco, pero en esta ocasión puede darse más bruscamente, por lo que, con el fin de evitar sustos innecesarios, es importante que sepamos que esto puede llegar a suceder, aunque no produzca ningún tipo de peligro para nosotros.

Necesidad paradójica de moverse. Bástase que haya silencio interior para que nos demos cuenta de que nos pica algo y queramos movernos, por ejemplo sucede esto muchas veces en las resonancias magnéticas. Si esto nos sucede en medio de una sesión de relajación lo suyo es dejarlo pasar, no centrarnos en si nos movemos o no, sino que es recomendable rascarnos en ese momento y continuar, para evitar hacer de la relajación algo claustrofóbico y rígido.

Pildoras para la ansiedad

Desde su fundación AMADAG se ha transformado en centro de referencia clave en el trastorno de la ansiedad, y por ella han pasado varios cientos de pacientes, algunos con un historial de trastorno de más de treinta años. En AMADAG realizamos tanto terapias grupales como individuales, y hemos acumulado una incalculable experiencia en el manejo de la ansiedad y las situaciones ligadas a ella que se dan durante el tratamiento de este trastorno. Si quieres acceder a algunos recursos gratuitos.

Podcast: La teoría de la mente

Canal Ansiedad TV en Youtube.