

LA RELAJACIÓN EN EL YOGA

La Necesidad de Practicar la Relajación

El hombre moderno, en su afán de progreso y una vida más cómoda y holgada, suele mantener un hábito de vida agobiante y estresante, con las nefastas consecuencias que ello conlleva. De la mañana a la noche, y como resultado de sus múltiples ocupaciones y responsabilidades sociales y familiares, vive sumido en una constante tensión nerviosa que le impide disponer del tiempo necesario para sí mismo.

Así, surgen las llamadas “enfermedades de la civilización”, como las denomina la medicina actual. La propia Organización Mundial de la Salud afirma que más del 80% de las enfermedades o dolencias actuales son por causas psicósomáticas (producidas por la mente sobre el cuerpo o al contrario).

Como consecuencia de lo anterior, surgen trastornos muy extendidos como la ansiedad, la angustia, el insomnio, la depresión, la agresividad, el nerviosismo etc. Al no cambiar el modo de vida desenfrenado que la sociedad impone, todos estos problemas se agravan, volviéndose crónicos y llevando a muchas personas al límite de sus fuerzas, culminando por enfermar y llevar una vida desequilibrada física, mental y espiritualmente.

Para paliar todo esto, el yoga dispone de una técnica muy eficaz que contribuye a prevenir o eliminar todos estos trastornos. La ciencia de la relajación es una técnica sencilla, natural y fácil de practicar a cualquier hora y no requiere más de 15 minutos diarios.

La causa de la sobrecarga de tensión se debe a una vida desordenada y antinatural, generadora de constante estrés y desequilibrio emocional. Poco pueden hacer los medicamentos ortodoxos para eliminar la raíz del problema. No sucede así con la relajación. Sus efectos no sólo relajan los músculos sino, de forma especial, aportan un profundo estado de relajación mental, aumento de la energía vital, una actitud mental y positiva y un estado de general optimismo, y armonía mental-emocional.

La relajación como una técnica del yoga es un medio natural para eliminar la tensión del diario vivir, acompaña de técnicas de visualización y sugestión nos ayuda a llegar a la raíz de nuestra personalidad y conducta.

¿Qué es la relajación?

Podemos definirla como un medio natural para conseguir armonía física, mental y espiritual, y conseguir que nuestro cuerpo y mente puedan generar su descanso natural y profundo. Ha sido especialmente a través del yoga como se empezó a conocer en occidente la relajación. No confundamos dormir con relajarse, mientras dormimos perdemos el control

sobre el cuerpo y mente, y durante la relajación somos conscientes en todo momento.

Los antiguos sabios de la India milenaria poseían, hace más de 5.000 años, un conocimiento amplio y profundo de la mente y de las técnicas del auto-conocimiento, siendo la psicología más antigua y completa la del yoga.

Los animales, al sentirse tensos durante el día, realizan estiramientos con los que eliminan de forma instintiva esa tensión. Precisamente de la observación del mundo animal por los antiguos yoguis de la India, surgieron posturas con esa finalidad: la del gato (marjiasana), el perro (adho-mukha svanasana), la cobra (bhujangasana) etc. También podemos observar la innata capacidad de los bebés y los niños para la relajación natural. Por el contrario el adulto más bien duerme tenso y contraído, además de mantener la mala costumbre de llevarse a la cama los problemas cotidianos, impidiendo al cerebro provocar el mecanismo natural del sueño.

En la actualidad, serios profesionales de la medicina dan al yoga y la técnica de relajación el verdadero valor terapéutico que éstas tienen, aprendiéndolas personalmente o recomendándolas a sus pacientes. No olvidemos que una buena relajación de 15 minutos equivale a dormir 4 horas.

La relajación como técnica ancestral del yoga, además de ser fuente de energía, es una completa técnica neuro-muscular, psicamental y antiestrés, capaz de prevenir y combatir múltiples trastornos psicológicos y psicosomáticos. Todo ello la convierte en una práctica integral necesaria en la vida diaria del ser humano. La práctica de la relajación mediante la postura yoguica de savasana (postura del cadáver) potencia los beneficios del ejercicio, especialmente a nivel circulatorio, el descanso del corazón, el equilibrio de la presión sanguínea o el aumento de la circulación cerebral. Su práctica y enseñanza debería de comenzar ya desde la infancia.

Para terminar no hay clase de yoga completa sin una relajación final, y una relajación sin sesión previa de asanas y pranayama no obtendrá los beneficios mencionados. Un sincero deseo de mejorar y una auto-disciplina son los primeros pasos para conseguir una buena relajación.

Algunos de los múltiples beneficios de la relajación

Beneficios fisiológicos: Previene y mejora todo tipo de problemas cardiovasculares, hipertensión y taquicardias. Armoniza, rejuvenece y regenera todos los órganos y sistemas, revitalizándolos. Previene o descarga la tensión neuronal y relaja el cerebro. Estabiliza la respiración, consiguiendo equilibrio nervioso, mental y emocional, y equilibrando el ritmo cardiaco. De gran ayuda contra la fibromialgia y como complemento en las terapias contra el cáncer.

Beneficios mentales-emocionales: Aporta serenidad, sosiego, quietud mental y paz interior. Mejora y previene los problemas de carácter, como el mal humor, agresividad, irritabilidad. Contribuye a potenciar la autoestima. Aporta serenidad natural, ayuda a tranquilizarse y ver las cosas desde una perspectiva más positiva, ante las adversidades de la vida. Combate los estados negativos de ánimo, como la apatía, manías, desgana, tristeza, depresión, etc.

Beneficios espirituales: Ayuda a ver el lado bueno de uno mismo y a darle el verdadero sentido trascendente a la vida. Despierta los sentimientos, deseos y pensamientos hacia uno mismo, la Naturaleza y hacia todos los seres vivos. Facilita y permite el estado de yoga o unión entre el alma individual y el Alma Suprema.