

LA RELAJACION PROGRESIVA

BREVE HISTORIA

Por: Miriam Fernández Chiogna (mfernandez@darfe.es)

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como *Relajación Progresiva*. En 1938 concibió un método para relajarse, según Jacobson, esto podía lograrse aprendiendo a discriminar las sensaciones de tensión muscular de aquellas de relajación. Lo que le permitiría progresivamente el individuo llegar a una relajación profunda no sólo muscular sino también mental.

Es un método que favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, y en esta relación mente-cuerpo, si somos capaces de liberar la tensión de uno, implica hacerlo con el otro. demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

La sensación de mejoría y relajación de todo el cuerpo se percibe desde las primeras sesiones y con la práctica la sensación se intensifica.

El término progresivo, significa que los estados de dominio y relajación se adquieren en forma gradual con la práctica continua.

"Jacobson [..].Descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la *Relajación Progresiva*(1938), una descripción teórica de su teoría y procedimientos. Cuatro años antes se había escrito "Tu debes relajarte" como una versión para no profesionales del mismo material. Desde 1936 hasta los años

sesenta, Jacobson continuó sus investigaciones en el Laboratorio de Fisiología Clínica de Chicago. Desde 1962, el procedimiento básico de relajación incluyó quince grupos de músculos. Cada grupo era tratado en sesiones que iban de una a nueve hora diarias, antes de continuar con el grupo siguiente, con un total de 56 sesiones de entrenamiento sistemático."(D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pag.13)

El método de Jacobson enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, esa calma interior que se produce cuando nos damos cuenta de la tensión innecesaria que habita en nuestro cuerpo. Liberarnos de la tensión física es el primer paso imprescindible para poder acceder a experimentar la sensación de calma voluntaria. Muchas veces no somos conscientes de las zonas en que acumulamos tensión, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, convirtiéndose en un ejercicio que despierta aprendizajes profundos y sorprendentes del mismo individuo.

El procedimiento de Jacobson consistía en aplicar su técnica invirtiendo muchas horas de entrenamiento, lo que suponía una limitación a la hora de la práctica. De este modo, creó un recorrido muscular por todo el cuerpo dividido por 15 grupos musculares. Y demostró que luego de una práctica de la relajación, se producía un descenso del nivel de pulsaciones y de la presión sanguínea (así como de otros parámetros de signos vitales).

Más adelante Josep Wolpe introdujo modificaciones a la técnica y la redujo a seis sesiones de veinte minutos con dos sesiones de práctica diaria, de quince minutos.

"Los procedimientos de Wolpe fueron similares a los de Jacobson en cuanto a tensar y relajar los grupos de músculos para conseguir la relajación profunda. Sin embargo, el terapeuta en este caso dirige todos los aspectos

del procedimiento a través de instrucciones verbales presentadas durante las sesiones de entrenamiento. Los terapeutas de Wolpe empleaban la sugestión directa e incluso procedimientos hipnóticos para facilitar el conocimiento de las sensaciones corporales"(D.A. Bernstein y T.D. Brokovec, pag.14).

ELIGIENDO EL LUGAR PARA RELAJARNOS

Siguiendo las pautas del sentido común, elegiremos un lugar en el que nos sintamos a gusto. Intentando que no haya interferencias de estímulos auditivos y visuales que interrumpen la práctica.

- El espacio que elijamos debe estar tranquilo, es importante desconectar teléfonos, timbres y asegurarnos que la hora elegida no sea interrumpida por gente entrando y saliendo del lugar.
- La luz debe ser moderada, una luz tenue invita al silencio y la calma.
- La temperatura debe estar acorde a la época del año, sintiéndonos cómodos con la sensación térmica para facilitar la relajación.
- Tal vez encender unas velas o incienso favorezca la sensación de paz.

LA ROPA

La ropa que se ha de utilizar no debe ser incómodas ni ajustadas, no deben interferir en el entrenamiento ni provocar tensión por falta de comodidad.

Es importante, antes de comenzar, tener en cuenta la posibilidad de quitarse las gafas, zapatos, relojes, joyas, lentes de contacto, aflojar cinturones, sujetadores, etc.

LA POSICION CORPORAL

La posición dependerá de la costumbre o las capacidades físicas del individuo. Diferentes opciones son posibles:

1-Tendido sobre una cama o tumbados sobre una superficie mullida sobre el suelo, con los brazos y las piernas extendidas y ligeramente separadas del cuerpo.

2-En un sillón cómodo y con posabrazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3-Sentados en una silla o banqueta. En este caso utilizaremos la "posición del cochero", esta posición es descrita por Schultz: "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de "dorso del gato [..]. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".(Schultz, pag. 17)

EL ENTRENAMIENTO

Diferentes autores han introducido variantes en el método original de Jacobson, encontrando hoy en día muchas variantes y matices del modelo inicial, los métodos no difieren sustancialmente uno de otro; las diferencias que se observan - entre otras - es la utilización de elementos sugestivos en el proceso, o la limitación máxima de ellos. Sea cual fuere la tendencia, el objetivo final se cumple, con la relajación del paciente.

A continuación se presenta una recopilación de dos modelos de la relajación progresiva:

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (D.A. Bernstein y T.D.Borkovec)

Aspiramos profundamente antes de empezar.

1-Extremidades superiores: Vamos cerrando los puños progresivamente al tiempo que ejercemos fuerza con brazos y antebrazos sobre la cama o sillón. Intentamos alcanzar la máxima tensión de puños, brazos y antebrazos y aguantamos unos 4 segundos, mientras nos fijamos en la tensión de los músculos en cuestión; sentimos el esfuerzo y la tensión, e incluso puede que el dolor. Cuando pase el tiempo empezamos a relajar paralelamente ambos brazos sintiendo el alivio y cómo se van destensando. Seguimos relajando hasta el máximo que podamos. Debemos notar la diferencia entre la tensión anterior y la relajación actual, profunda y placentera, que nos relaja. Tras medio minuto de relajación repetimos la secuencia, pero esta vez el estado de relajación se debe alargar cerca de un minuto, mientras sentimos las sensaciones de placer en los músculos.

2-Cara: La secuencia es como la anterior; levantamos las cejas al máximo, cerramos fuertes los párpados de los ojos, arrugamos la nariz, apretamos la lengua contra el paladar, cerramos fuerte la mandíbula (mordemos) y apretamos los labios. Al alcanzar la máxima tensión contamos hasta cuatro mientras sentimos lo desagradable de la tensión e incluso sensaciones similares al dolor. Al pasar el tiempo empezamos a relajar, muy lentamente, notando el placer de la distensión, nos vamos relajando y la tensión va desapareciendo hasta que alcanzamos la máxima relajación y nos da placer y bienestar en comparación con la tensión de unos segundos antes. Tras medio minuto de relajación y habiéndola notado repetimos el ejercicio, pero esta vez mantenemos la relajación durante un minuto aproximadamente.

3-Tronco: Ahora nos centramos en la parte superior de pecho y pulmones. En este grupo introducimos una amplia aspiración al tensar y expiración al relajar. Así como vamos arqueando los hombros y omoplatos hacia atrás, vamos aspirando profundamente de manera que la máxima tensión coincida con la máxima aspiración, y tras contar hasta cuatro vamos relajando y

expirando al mismo tiempo. Igual que en los grupos anteriores es esencial que nos concentremos en las sensaciones de relajación y placer que nos produce. Estamos medio minuto relajados y repetimos alargando la relajación hasta cerca de un minuto.

Ahora realizamos el ejercicio con el abdomen, pero sin la respiración. Tensamos al máximo, contamos hasta cuatro y relajamos al máximo permaneciendo así durante medio minuto, y siempre sintiendo el placer de la relajación. Repetimos con relajación de un minuto

4-Extremidades inferiores: Debido a que estos músculos son más proclives a calambres, debemos atender a señales que indiquen la posibilidad de sufrir un calambre. Si percibimos peligro de calambre paramos inmediatamente. Apretamos pierna y muslos contra el sillón o cama al tiempo que doblamos los pies hacia arriba y apretamos los dedos de los pies hacia abajo. Contamos hasta cuatro y empezamos a relajar. Esta vez mantenemos el estado de relajación un minuto y no repetimos el ejercicio debido a la tendencia a sufrir calambres con la tensión.

Tras practicar cada uno de los ejercicios es recomendable que se realicen algunos movimientos con los músculos practicados para desperezarlos.

Tras dos días de práctica con los grupos musculares por separado (que cada sesión debería durar entre 20 y 30 minutos) deberemos ir incorporando los diferentes grupos en cada intento hasta que consigamos realizarlos todos en un solo intento. Esta fase debe ser practicada durante dos días.

El próximo paso es intentar buscar la relajación sin pasar por la tensión; es decir, a través de las sensaciones de relajación que hemos percibido en las prácticas anteriores deberíamos ser capaces de evocar la relajación sin la comparación con la tensión. Dos días de práctica deberían ser suficientes.

En el momento en que creamos que dominamos la técnica de Jacobson para relajarnos, debemos ir incorporando nuestros conocimientos en diferentes posturas progresivamente más difíciles: sentado, de pie, caminando., en la calle.

OTRO PROCEDIMIENTO DE LA RELAJACIÓN

Póngase en una posición cómoda, cierre los ojos y deje el cuerpo libre de tensiones. Cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo. Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora libere la tensión. Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos. Repita de nuevo el proceso con su mano izquierda y por último hágalo con las dos manos a la vez.

Ahora doble los codos y tense los bíceps. Ténselos tanto como pueda y repare en la sensación de tensión. Relájese y estire los brazos. Déjelos relajados y observe la diferencia.

Dirija su atención hacia la cabeza. Arrugue la frente tanto como pueda y desarrúguela. Imagínese como toda la piel de su frente y de su cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa, en el momento en que se ha sentido relajado. Ahora frunza el entrecejo e intente sentir cómo las venas se extienden por la frente. Relájese y deje que la frente se ponga de nuevo lisa. Ahora cierre los ojos y apriételos fuertemente. Observe la tensión. Relájelos y déjelos cerrados suavemente. Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza; note la tensión que se produce en toda la zona. Libérela. Una vez relajada, notará que los labios estarán ligeramente separados. Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y el de relajación. Ahora apriete la lengua contra el techo de la boca, es decir, contra el paladar. Observe el dolor que se produce en la parte posterior de la boca. Relájese. Ahora apriete los labios haciendo con ellos una "O". Relájelos. Observe cómo su frente, sus ojos, su mandíbula, su lengua y sus labios están, en este momento, relajados.

Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, sin hacerse daño. Observe la tensión que aparece en el cuello. Gírela hacia la derecha y fíjese en que se ha desplazado el foco de tensión; ahora gire hacia la izquierda. Enderece la cabeza y muévala ahora hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Observe la tensión que siente en la nuca. Relájese dejando

que la cabeza vuelva a una posición natural. Ahora encoja los hombros. Encójalos hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos. Relájelos. Ahora bájelos y sienta como la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros; relajación pura, más y más profunda.

Dé a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse. Sienta la comodidad y la dureza. Ahora inspire y llene de aire los pulmones. Sostenga la respiración. Observe la tensión que se produce. Ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y relaje, dejando que el aire vaya saliendo poco a poco. Continúe relajándose haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable. Repita esto varias veces, observando como la tensión va desapareciendo de su cuerpo a medida que el aire va siendo espirado. Ahora tense el estómago y manténgalo así. Note la tensión y luego relájese. Ahora coloque una mano en esta región. Respire profundamente apretando la mano contra la pared del estómago. Aguante y luego relájese. Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire. Ahora arquee la espalda sin llegar a hacerse daño. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda. Concentre su atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájese más y más profundamente.

Tense la nalgas y los muslos. Para ello, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como pueda. Relájese y sienta la diferencia. Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas. Estudie la tensión que se produce. Libérela. Ahora extienda con fuerza los dedos dirigiendo las puntas hacia arriba y sentirá con ello la contracción de los músculos de las espinillas. Relájese otra vez. Sienta la sensación de pesadez en la parte más baja del cuerpo, a medida que la relajación se va haciendo profunda. Relaje los pies, los tobillos, las pantorrillas, las espinillas, las rodillas, los muslos y las nalgas. Luego deje que la relajación se extienda hasta el estómago, hasta la región lumbar y el tórax. Deje que se extienda más y más. Siéntala en los hombros, en los brazos y en las manos. Más y más profundamente. Sienta la sensación de

laxitud y relajación en el cuello, en la mandíbula y en todos los músculos de la cara.

Para terminar los ejercicios, nos quedamos unos momentos disfrutando de la sensación de calma y relajación completa, realizamos unas inspiraciones, tomando conciencia del estado de nuestro cuerpo físico, nuestra mente y nuestras emociones, haciéndonos conscientes del estado de tranquilidad interior que experimentamos.

Podemos realizar unos pequeños estiramientos, abrimos y cerramos las manos, flexionamos las rodillas, y nos desperezamos con la sensación de calma profunda. Damos por finalizado el ejercicio, y trasladamos esta conciencia de relajación a nuestra vida cotidiana.

Le aconsejamos que pruebe estos métodos, aplicándolos algún compañero/a o a usted mismo. Utilice grabaciones en cintas magnetofónicas

RECOMENDACIONES PRACTICAS

Las siguientes sugerencias, tomadas de Goldfried y Davidson (1976) y recogidas por T.Carnwath y D. Miller (1989), han demostrado su utilidad en la práctica clínica:

a) Decir al paciente que está aprendiendo una nueva habilidad, del mismo modo que podría aprender a conducir o a practicar algún deporte. Ha aprendido a estar ansioso y ahora va aprender a relajarse, aunque esto requiere tiempo.

b) Podría tener sensaciones "extrañas", tales como hormigueo o sensación de flotar. Esto son señales positivas de que se está "soltando". De un modo similar, la ansiedad, por un incremento aparente de los síntomas, como la frecuencia cardíaca o la

tensión muscular, indica simplemente una mayor conciencia física y no una disfunción física resultante.

c) Recomendar que "deje que las cosas ocurran y "que se deje llevar por el proceso".

d) No debe tener miedo de perder el control, pues es libre de dejarlo en cualquier momento. Es responsable de la situación. Comprobar su miedo periódicamente. Utilizar la analogía, por ejemplo, de montar a caballo: el control y el equilibrio básicos se consiguen "soltando los músculos".

e) El aprendizaje de la relajación no es un examen que implique aprobar o suspender. Ni se desea un esfuerzo porfiado. Es muy posible que los efectos tarden en aparecer y esto es normal

f) Es libre de moverse en la silla para buscar una posición cómoda, aunque no debe hacer movimientos corporales innecesarios o bruscos, ni debe hablar con el terapeuta si no es preciso.

g) Puede mantener abiertos los ojos inicialmente si se siente más cómodo así, aunque más adelante debe intentarlo con los ojos cerrados.

h) Podría hacerse mucho más sensible a las sensaciones asociadas al inicio de la ansiedad y tensión. Estas pueden utilizarse como pautas para interceptar el inicio de las mismas en el futuro. Según estos mismos autores, también puede ser útil para ayudar al paciente a acostumbrarse al aprendizaje.

a) Modelar el procedimiento, particularmente en los casos donde

se combina la tensión y la relajación de grupos musculares con una frecuencia respiratoria. Esto ayudará a clarificar las instrucciones del ejercicio y aliviará cualquier vergüenza de adoptar expresiones faciales o posturas corporales "raras".

b) Animar al paciente a hacer preguntas si tiene dudas sobre alguna parte del proceso.

c) Comprobar si encuentra incómodo llevar lentes de contacto con los ojos cerrados durante períodos de tiempo largos y, si es así, permitir que se las quite. También se le puede recomendar que se afloje la ropa o se saque los zapatos demasiado apretados.

d) Administrar las instrucciones de relajación con voz cálida, baja y suave, aun ritmo más lento de lo normal. Tomarse todo el tiempo necesario.

e) Observar al paciente de cerca durante la(s) primera(s) sesión(es) para asegurar que está siguiendo las instrucciones correctamente y que no está engañando en su propio detrimento.

f) Retroalimentación. Después de las sesiones (o durante las mismas si es apropiado), ayudar al paciente a dominar la técnica con más rapidez y eficacia.

g) Elogiar al paciente por sus esfuerzos. No es fácil soltarse después de varios años de tensión, por lo que elogiar y animar al paciente de un modo apropiado reforzará sus esfuerzos y estimulará su motivación para perseverar.

CONTRAINDICACIONES

T.Carnwath y D. Miller (1989) exponen que la relajación puede estar contraindicada en algunos casos. Según estos autores la práctica de esta técnica está contraindicada en individuos con historias de:

- Malos recuerdos de la infancia
- Enfermedades físicas graves.
- Heridas y tensiones musculares
- Operaciones recientes.
- Sofocaciones con anterioridad.
- El paciente estuvo a punto de ahogarse.
- Desmayos.
- Ataques epilépticos.
- Utilización de fármacos psicodélicos importantes.
- Diabetes.
- Narcolepsia.
- Trastornos o tratamiento psiquiátrico.
- Estados histéricos o de disociación.
- Educación religiosa particularmente estricta.
- Testigo de accidentes muy "distresantes"
- Trastornos emocionales.

Con todo, es responsabilidad del profesional decidirse por una técnica u otra en función del problema que presente el cliente y del dominio que este tenga de cada una de las aquí expuestas.

Fuente:

<http://www.otramedicina.com/2008/12/01/relajacion-progresiva-de-jacobson/>