

RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON

Es junto con el Entrenamiento Autógeno de Schultz la técnica más utilizada. Jacobson creó un método muy original y demostró como el pensamiento es capaz de influir en el cuerpo: el pensamiento y el estado emocional influyen en la respuesta muscular.

Este método se basa en ejercicios de contracción – relajación voluntaria de los músculos de tal forma que aprendamos a manejarlos. Cuando sepamos utilizar esta técnica seremos capaces de detectar sensaciones de tensión y trabajar para distender los músculos. Hay veces que la tensión es muy fácil de detectar como por ejemplo tensión en la espalda, pero hay otras que son mas difíciles como darnos cuenta que estamos frunciendo el ceño o apretando los músculos de la mandíbula, que son acciones que mucha gente hace inconscientemente y que pueden ocasionar dolores de cabeza tensionales. Además está comprobado que cuando estamos más tensos nuestra mente también va mas tensa. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica.

Jacobson propuso una técnica muy efectiva pero muy complicada de poner en práctica porque requiere muchos pasos y manejo de nuestro cuerpo; por ello se han creado variaciones de la técnica reduciendo pasos y complejidad. Básicamente el método se basa en:

- | |
|---|
| 1. Concentración de la atención en un grupo muscular. |
| 2. Tensión del grupo muscular, sin dolor, mantener unos 20 – 30 seg. |
| 3. Relajar de golpe la musculatura que hemos puesto en tensión, prestando atención a las sensaciones que se producen. A medida que vayamos aprendiendo la técnica nos será más fácil detectar estas sensaciones y por lo tanto elevar el control sobre la zona. |

Podemos utilizar la práctica con todos los grupos musculares pero existe un orden que debemos llevar para que el método sea más efectivo y vayamos aprendiendo. Una vez que hayamos controlado el método podemos contraer y relajar los músculos de los grupos que queramos. Hay diferentes pasos o grupos musculares dependiendo de la adaptación de la técnica, un ejemplo es el siguiente:

Tabla 1. Grupos musculares correspondientes al entrenamiento básico propuesto por Bernstein y Borkovec (1973)

1. Mano y antebrazo dominante
2. Bíceps dominante
3. Mano y antebrazo no dominante
4. Bíceps no dominante
5. Frente
6. Parte superior de las mejillas y nariz
7. Parte inferior de las mejillas y mandíbulas
8. Cuello y garganta
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda
10. Región abdominal o estomacal
11. Muslo dominante
12. Pantorrilla dominante
13. Pie dominante
14. Muslo no dominante
15. Pantorrilla no dominante
16. Pie no dominante

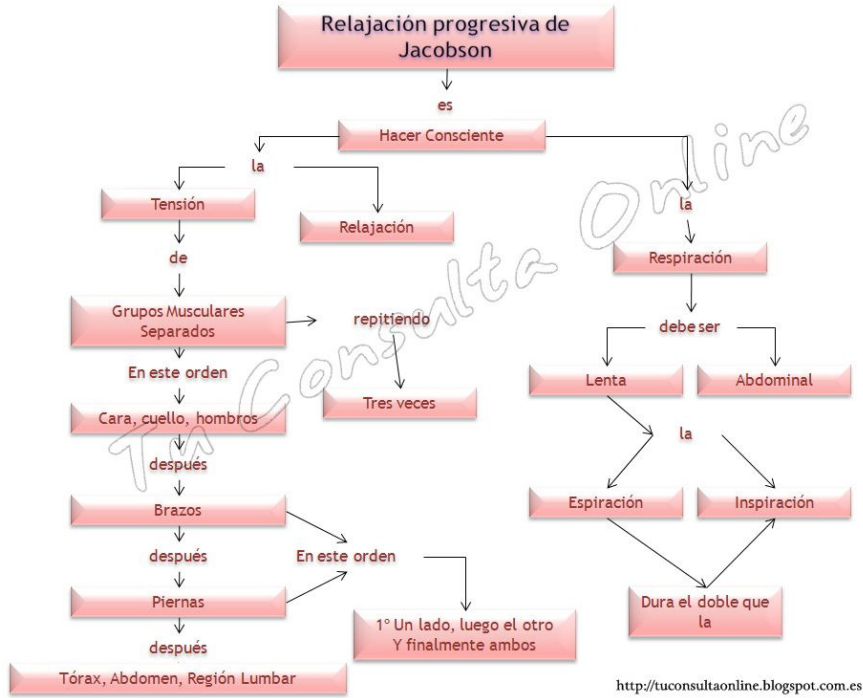
Una vez hemos terminado con los ejercicios hay que volver al estado de activación poco a poco, haciendo hincapié en las sensaciones que vamos percibiendo, disfrutando de la calma que hemos conseguido, respirando tranquilamente, vamos abriendo y cerrando las manos con intensidad, realizamos un par de respiraciones más intensas y abrimos los ojos. Aquí damos por finalizada la sesión de relajación. Lo mejor para esta técnica es un CD que vaya guiándote en cada uno de los pasos.

http://www.ivoox.com/relajacion-muscular-profunda-jacobson-audios-mp3_rf_312801_1.html

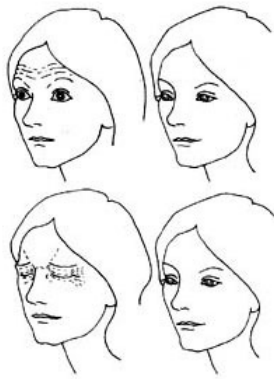
http://www.ivoox.com/tecnica-abreviada-relajacion-muscular-7-ejercicios-audios-mp3_rf_312877_1.html

http://www.ivoox.com/version-breve-relajacion-muscular-4-ejercicios-audios-mp3_rf_312934_1.html

Mapa Conceptual Jacobson



posición de relajación



cara



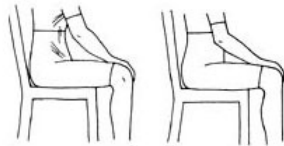
brazos



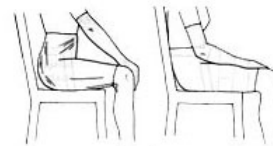
piernas



espalda



vientre



cintura

Tabla III.

Relajación de Jacobson

Partir de una posición cómoda, mejor tumbado, y observar cada uno de los ejercicios que se realicen:

Contraer del puño derecho con fuerza y luego relajar. Repetir con el izquierdo.

Doblar y contraer el brazo derecho; relajar. Repetir con el izquierdo.

Arrugar la frente, luego relajar.

Arrugar el entrecejo y relajar.

Contraer los ojos y relajar.

Contraer la mandíbula y relajar.

Contraer la lengua y relajar.

Apretar los labios y luego relajar.

Llevar la cabeza hacia atrás, tensar y luego relajar. Repetir hacia delante.

Encoger los hombros, tensar y luego relajar.

Inspirar fuerte y mantener la tensión, espirar y relajar varias veces.

Tensar el estómago y relajar.

Arquear la espalda, tensar y luego relajar.

Tensar las nalgas y muslos y luego relajar.

Sentir la sensación de pesadez en todo el cuerpo, dejar que se extienda por cada parte del cuerpo.

Para salir de la sesión, respirar profundo y comenzar a desperezarse y movilizar todo el cuerpo.

Tabla II.

Sensaciones de la relajación autógena

Todas son sensaciones naturales.

Sensación de peso. Mientras nos hallemos sometidos a la ley de la gravedad, el peso es algo natural que normalmente no sentimos; pero si prestamos atención, con facilidad notaremos esa sensación que al mismo tiempo nos producirá una relajación vascular.

Sensación de calor. También es natural, porque nuestro cuerpo tiene una temperatura de 36,5 °C la mayor parte del tiempo y la temperatura exterior es menor; por ello, es fácil notar calor en el cuerpo, notar esta sensación. Esto produce a la vez un control sobre la vasodilatación y un control vascular.

Notar los latidos del corazón. El hecho de tomar conciencia de ello hace que se produzca cierto control que nos puede ayudar a la regulación cardíaca.

Sentir la respiración. Ayuda a su control.

Sentir calor en el vientre, en el plexo solar. Ayuda a regular los órganos abdominales.

Sentir frescor en la cabeza. Además de la sensación de bienestar, produce sensación de claridad, de plena forma de conciencia sobre lo que está sucediendo.

El grado inferior del **entrenamiento autógeno** sirve sobre todo para la relajación. Por lo general, se compone de siete ejercicios que mediante sucesivas sensaciones de reposo, pesadez y calor en brazos y piernas, descenso del ritmo cardiaco y respiratorio, calor en el plexo solar y frescor en la frente. La duración recomendada de estas sesiones es de 3 a 5 minutos, nunca se deberá exceder de ese tiempo ya que podría ser contraproducente.

Descripción de los ejercicios:

1. El ejercicio de reposo traslada el cuerpo y la mente a un estado de calma y ayuda a la concentración. Una fórmula típica para este ejercicio sería: «Estoy muy tranquilo. Los pensamientos vienen y van. Nada puede perturbarme».
2. El ejercicio de pesadez provoca una sensación de peso en las extremidades (relajación muscular). Una frase típica para este ejercicio sería: «Mis brazos y piernas son muy pesados».
3. El ejercicio de calor conduce a una sensación de aumento de la temperatura en las extremidades (mejora la circulación). La fórmula típica sería: «Mis brazos y piernas están calientes».
4. El ejercicio de respiración intensifica la relajación mediante una inspiración y espiración tranquilas. La fórmula típica sería: «Mi respiración es tranquila y regular» o «estoy respirando».
5. El ejercicio para el corazón (concentración en los latidos) es aún más relajante. Se emplearía una frase como: «Mi corazón late sosegada y regularmente».

6. El ejercicio abdominal se concentra en el plexo solar y su circulación (intensifica la relajación). La fórmula típica para este ejercicio sería: «Mi abdomen es una corriente de calor».

7. El ejercicio de la cabeza se concentra en conservar una mente fresca y sirve para mantenerse despierto y recuperar la concentración (por ejemplo, en caso de cansancio). Una frase típica sería: «Mi mente está clara y mi frente está fresca».

Con un entrenamiento progresivo se intensifica el efecto de los ejercicios (p.ej. un efecto en todo el cuerpo y no solamente en los brazos). Por lo tanto, un experto en esta técnica puede conseguir una profunda relajación en poco tiempo. Además, con la experiencia las fórmulas se pueden adaptar y ampliar al gusto personal de cada uno, lo que es posible con la ayuda de las fórmulas propuestas (p.ej. «Ante el estrés me mantengo tranquilo y sereno»). Estas órdenes a uno mismo permanecen ancladas y siguen haciendo efecto una vez terminado el ejercicio.

En un **grado superior** se puede profundizar con alguno de los siguientes ejercicios:

1. Experiencia con colores: dirigir la vista al centro de la frente y hacer surgir un color en la imaginación.

2. Imaginar objetos concretos: una vela encendida, una rosa, etc.

3. Dar forma a valores abstractos: esperanza, amor, coraje, etc.

4. Ejercicios para moldear el carácter y profundizar en el conocimiento de uno mismo: preguntarse «¿quién soy?» o «¿qué debo hacer?» y utilizar fórmulas de autosugestión como «me acepto», «tengo seguridad en mí mismo».

5. Imaginar que se va por el fondo del mar.

6. Imaginar que se sube a la cima de una montaña.

7. **Imaginarse a uno mismo con determinados propósitos.**

YOGA NIDRA:

<http://www.youtube.com/watch?v=34LLI8x2T6E>