



Relajación Progresiva De Jacobson

Cada método tienen sus particularidades, sin embargo algunos se transforman en el método, eso es lo que ocurre con la relajación progresiva de Jacobson y para otros con el Entrenamiento Autógeno de Schultz, ambos conforman dentro del cosmos de la relajación los lugares más conocidos y visitados.

Jacobson fue un genio, no solo elaboró un método original y eficaz sino que demostró la profunda imbricación entre cuerpo y mente probando que el estado del músculo influía incluso sobre la intensidad de la respuesta refleja, demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos del sueño por la facilidad con que induce un reposo muscular intenso a través del cual sucede de forma espontánea la inmersión en el sueño.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Hay un ser equilibrado y sano en nosotros, la tensión lo oculta, la relajación como técnica descubridora nos lo muestra. Si la tensión es el estado ordinario la distensión es un estado extraordinario en que la conciencia se eleva por encima de la tensión.

Con el método de Jacobson recobramos el control de los músculos voluntarios, control que nunca debemos ceder al inconsciente. Jacobson pone el acento en la sensación, no debemos solo tensar o relajar, sino prestar toda la atención a las sensaciones que se producen. No basta sentir, es necesario discriminar con claridad los diversos estados posibles de tensión y relajación, aún más: pedirse aflojar más y más cuando creo que ha llegado al máximo, un poco másy ser capaz de distinguir que algo ocurre. Es preciso pues en primer lugar ser capaz de reconocer la tensión muscular, cosa nada fácil en lugares que apenas siento, y en segundo lugar ser capaz de aflojar hasta ir eliminando toda tensión residual, inútil.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno implica hacerlo con el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

El cuello es uno de esos lugares por los que la tensión muscular parece tener una especial predilección, se sobrecarga con mucha facilidad, formando parte de ese triángulo que incluye a los trapecios también, aprender a distender los músculos del cuello supone en sí misma una experiencia especialmente gratificante.

La musculatura que mueve los ojos es especialmente difícil de relajar, llegar a conseguirlo supone también la propuesta de los ejercicios de Jacobson, la práctica de este ejercicio es un desafío que nos entrega una



INSTITUTO DE PSIQUIATRÍA

Dra Marta Perez Gaspar

La musculatura que mueve los ojos es especialmente difícil de relajar, llegar a conseguirlo supone también la propuesta de los ejercicios de Jacobson, la práctica de este ejercicio es un desafío que nos entrega una recompensa en forma de una calma y reposo profundo difícil de describir, para muchas personas resulta sorprendente comprobar que realmente los ojos pueden reposar tranquilamente en sus órbitas.

Indudablemente con la espalda nos encontramos frente a grandes grupos musculares capaces de acumular tensión, un hipertono en estos grupos afecta a toda nuestra estructura corporal, generando al mismo tiempo un elevado grado de consumo energético; aprender a relajar la musculatura del tronco es sin duda una experiencia que vale la pena experimentar.

Jacobson proponía un sistema muy efectivo aunque muy difícil de utilizar en la práctica por ello muchos de sus seguidores produjeron variaciones muy interesantes de las que hablaremos más adelante, en esencia podemos resumir que su método se basaba en:

- 1.- Concentración de la atención en un grupo muscular.
- 2.- Tensión de ese grupo muscular, sin dolor, y mantener la tensión entre 20 y 30 segundos.
- 3.- Relajación de la musculatura, prestando atención a la sensación que se produce. Por ello tiene un componente muy elevado de propiocepción y por tanto de elevación del control de la zona que tratamos.

Grupos musculares en los que se puede utilizar el método de Jacobson, pues prácticamente todos, aunque hay un orden establecido:

- 1.- Mano derecha o izquierda, luego proseguiremos con la otra, y así con todos los demás ejercicios.
- 2.- Antebrazo y brazo derecho, deltoides.
- 3.- Espalda dorsal, zona lumbar.
- 4.- Cuello.
- 5.- Rostro. Ojos.
- 6.- Zona anterior del tronco y abdomen.
- 7.- Pie derecho.
- 8.- Pantorrilla derecha.
- 9.- Muslo derecho.

Es preciso proponerse disfrutar de la fase de relajación muscular, prestar una especial atención a como la relajación se produce, y como junto a ella aparece una disminución de la tensión psíquica.

Una vez finalizados los ejercicios podemos quedarnos unos momentos disfrutando de la sensación de relax que acompaña su práctica, podemos realizar unas respiraciones tranquilas mientras tomamos conciencia de nuestro estado de calma, haciendo consciente el momento de tranquilidad interior, luego abrimos y cerramos las manos con cierta intensidad, realizamos un par de respiraciones más intensas y abrimos los ojos. Dando por finalizado el ejercicio de relajación.

Los ejercicios al igual que sucede con el entrenamiento autógeno de Schultz se recomienda realizarlos sentados, aunque ambos pueden realizarse al principio tumbados teniendo unos efectos muy similares y resultando en muchas ocasiones una postura mejor para principiantes.