

## VISUALIZACIÓN: respuesta emocional

La reacción emocional y/o cognitiva ante una imagen puede abrirnos la puerta a complejos y traumas, comprensiones o ideas que estaban hurgando en el subconsciente. Karl Jung utilizaba un test donde el paciente contestaba de forma espontánea, sin pensarlo desde la razón, a una imagen que le daba el terapeuta. Éste cronometraba la respuesta y podía inferir por el retardo, la duda o el bloqueo un complejo que estaba interfiriendo en su ser.

Os propongo, a modo de experimento, una lista de 30 palabras que hay que contestar de forma veloz, escribiendo la asociación que en ese momento surja espontáneamente. Después subrayaremos aquellas palabras que han sido dificultosas en la respuesta. indagaremos si detrás de esa respuesta hay alguna vivencia inconclusa o dolorosa del pasado.

- 1.- manzana
- 2.- mar
- 3.- soledad
- 4.- avión
- 5.- flor
- 6.- menstruación
- 7.- despertador
- 8.- iglesia
- 9.- bomba
- 10.- libro

- 11.- bebé
  - 12.- luna
  - 13.- desnudo
  - 14.- halago
  - 15.- barco
  - 16.- máscara
  - 17.- colegio
  - 18.- pastel
  - 19.- beso
  - 20.- viaje
  - 21.- hermano/a
  - 22.- oscuridad
  - 23.- perro
  - 24.- montaña
  - 25.- espejo
  - 26.- cuchillo
  - 27.- micrófono
  - 28.- cadáver
  - 29.- vela
  - 30.- fotografía
-

---

## Relajación Integral Yoga Síntesis

### Condiciones para la relajación

A pesar de que la relajación es una actitud interna, las condiciones en las que se practica pueden ayudar y favorecer dicha actitud.

En primer lugar debemos amortiguar el ruido ambiental. Cuando estamos en relajación nuestra sensibilidad aumenta extraordinariamente y ciertos ruidos (aunque no sean exagerados) pueden resultar molestos en estos momentos. La penumbra también facilitará el estado de abandono. Necesitamos también de un abrigo adecuado porque la temperatura basal del cuerpo baja con la relajación. Por último, la ropa que usemos no debe presionar el cuerpo.

Los elementos que puedan interferir con la relajación deben ser desactivados, como el teléfono fijo o móvil y las alarmas de los relojes. Un poco de música tranquila de fondo puede crear un clima favorecedor, pero abusar de ella puede llevarnos a prestar demasiado atención a una melodía concreta que, aunque agradable, se aleja de nuestro objetivo de interiorización.

La postura tradicional de relajación en Yoga es el *āsana* del cadáver (*shavāsana*). Dicha postura es ideal porque evita cualquier movimiento de torsión o de inclinación de la columna. Sin embargo, algunas personas están acostumbradas a relajarse sobre un costado o boca abajo. Nos podemos estirar sobre una esterilla, manta plegada o una delgada colchoneta,

evitando algo demasiado duro o demasiado blando. La cabeza, mejor apoyada sobre un cojín que amortigüe su peso notable y que favorezca el estiramiento cervical, especialmente en aquellas personas que puedan tener algo de cifosis dorsal (curvatura excesiva de la parte torácica de la columna). Si podemos poner debajo de las rodillas otro cojín, manta o rodillo que las mantenga un poco flexionadas, la comodidad será aun mayor, ya que la pelvis rodará en retroversión y las lumbares se apoyarán en el suelo en descarga y con menos tensión.

Las piernas y los brazos están ligeramente abiertos en una posición de comodidad dentro de la articulación. Es preferible que las manos estén mirando hacia arriba para que la articulación del hombro quede en rotación externa, con menor tirantez. Movimientos de balanceo de piernas, brazos y cabeza previo a la estabilidad de la postura pueden así mismo ayudarnos a que haya más fluidez.

También es cierto que si llegamos a la relajación con exceso de sueño, en plena digestión o muy cansados, la probabilidad de quedarnos dormidos o de perder la atención es muy alta. Que nadie piense que relajarse es dejarse ir... hasta quedarse dormido. La imagen de un felino, relajado en su cuerpo pero totalmente atento es el estado que queremos conseguir en la relajación. Cabe destacar que hay que darse toda la libertad para personalizar las condiciones óptimas para la relajación, pues las necesidades personales y preferencias individuales pueden ser en cada caso muy diferentes.

## **La relajación paso a paso**

Seguramente estaremos de acuerdo en que la realidad es toda una, tan estrechamente interconectada que no hay una mínima brecha de separación en ella. Sin embargo, la realidad, interna o externa, no es del todo uniforme. Cuerpo y mente son dos elementos principales de lo que somos, aunque el Yoga aporta un refinamiento mayor y habla de diferentes cuerpos ensamblados: desde el cuerpo hecho de alimento (el más tosco) hasta el cuerpo más sutil (el más espiritual) pasando por otros intermedios. En este sentido, a la hora de enfocar las técnicas de relajación o de meditación, hemos de utilizar la herramienta adecuada al cuerpo o dimensión del Ser sobre el que queremos incidir si pretendemos ser precisos. Si consideramos los métodos existentes de relajación, veremos que podemos agruparlos básicamente en dos: somáticos y cognitivos, aunque en la mayoría de ellos se combinan ambos.

Sin llegar a entrar en técnicas precisas de relajación, ya que no es el objetivo de este libro, veamos algunos enfoques que podemos implementar en las que ya conocemos.

**Relajación en el cuerpo físico.** Aquí es necesario incidir acerca de la distensión de la musculatura y de las estructuras articulares. En las etapas iniciales, cuando no hay tanta capacidad de concentración, una forma muy efectiva es la de tensar durante unos segundos diversos grupos musculares y a continuación soltarlos. De esta manera, la mente se centra en algo que sabe hacer muy bien, tensar la musculatura, y aprovecha el efecto rebote con la consecuente relajación

de la misma.

Pero habitualmente basta con enfocar diferentes partes del cuerpo y asociarlas con una sensación de pesadez y abandono. Podemos empezar por percibir el volumen del cuerpo y su peso, los puntos de apoyo en el suelo y los que permanecen separados del mismo. De esta manera, estamos ampliando nuestra conciencia corporal y la posibilidad de detectar más claramente los puntos de tensión.

**Relajación en el cuerpo energético.** Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico, desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado. Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.

Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones, los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su

movimiento sutil.

**Relajación en el cuerpo emocional.** Las emociones son reacciones psicofisiológicas que tenemos respecto de diferentes situaciones internas o externas, y que organizan nuestra conducta para adaptarnos mejor a la realidad. A través de la tristeza o la alegría, del miedo o la ira, entre otras, sabemos cómo nos impacta lo que estamos viviendo y podemos observar de qué manera se dispara el mecanismo involuntario de respuesta.

Muchas veces el nivel emocional está muy alterado y las técnicas de relajación deben ajustarse adecuadamente en este plano. Es importante acompañar este estado emocional. Preguntarnos: *¿cómo me siento?*, es quizá, la mejor manera de empezar a profundizar y conectar con nuestras emociones. Ir reconociendo ese movimiento emocional nos ayuda a desactivar su contundencia. Como las emociones son mitad psiquismo y mitad visceralidad, podemos leer en el cuerpo los estragos que nos causan. Llevar la atención al ceño fruncido y abrirlo, la mandíbula apretada y soltarla, la boca seca y humedecerla, la lengua tensa y aflojarla, los hombros subidos y dejarlos caer, los puños cerrados y abrirlos, las cervicales arqueadas y estirarlas, y así con todas aquellas zonas donde las emociones se anclan. En una primera etapa de la relajación, incluso podríamos sugerir pasar delicadamente las manos por esas zonas tensionales y mediante caricias o presiones suaves ayudar así a soltarlas.

En el caso de que una emoción negativa esté muy alterada, podemos sugerir conectar con la emoción compensatoria: conectar con la alegría si aparece la tristeza, con la

calma si se trata de la ira y con la confianza y el coraje si la emoción a equilibrar es el miedo.

Sin duda, una forma más sutil (pero extraordinariamente efectiva) es utilizar la respiración como bálsamo para el mundo emocional. El cuerpo, como hemos visto, queda imantado por las emociones, pero la respiración también. El diafragma se bloquea y no puede descender, la respiración se torna superficial, se entrecorta, sobreviene con esfuerzo y a veces incluso de forma sonora.

En la relajación podemos llevar la atención de nuevo a la respiración volviéndola consciente y percibir la entrada y salida del aire; observar el movimiento del diafragma, especialmente en la elevación de las costillas y en la dilatación del abdomen; buscar en definitiva un ritmo lento y también la fluidez de la misma sin ningún esfuerzo añadido para conseguir de esta manera modificar indirectamente el estado emocional. La clave está en hacer de la respiración un acto consciente.

**Relajación en el cuerpo afectivo.** Las emociones son breves, muy viscerales y suelen amainar cuando el desencadenante, externo o interno, desaparece. En cambio, los sentimientos son más complejos y estables en el tiempo e implican claramente al sujeto que los experimenta. El mundo de los sentimientos es un mundo relacional y por tanto éstos se mueven entre lo social y lo individual, en el seno de una cultura y desde la base de unas creencias concretas. El mundo afectivo puede llegar a ser complejo tanto en las relaciones filiales, de parejas, de amistades o de conocidos y no es extraño que nos perdamos en ellos



como en un laberinto o nos ahogamos como en una ciénaga. A veces nos pueden los celos, el rencor, la envidia, la decepción, la desesperanza, la melancolía o el desamor por citar algunos de los sentimientos que más nos hacen sufrir. Podemos sentirnos desgarrados, traicionados, heridos en lo más íntimo, y ese dolor puede convertirse en un agujero negro que acaba por engullirlo todo a su paso. Necesitamos reconocerlos, pero también desactivarlos.

Podemos utilizar técnicas de relajación para disipar esa "negatividad", y una de las herramientas que solemos usar es la visualización. La visualización es una técnica muy amplia a la que podemos recurrir para conseguir objetivos, tratar fobias, favorecer la concentración y transformar estados de ánimo, entre otros. En su proceso se utilizan los sentidos y también la conexión de imágenes con los estados afectivos en general. El cerebro, probablemente el hemisferio derecho, no termina de distinguir del todo entre la realidad y la fuerza de representación de una imagen. Parece que las imágenes "positivas" disminuyen la tensión muscular y calman los estados de ansiedad. No olvidemos de que la mente es muy plástica y se impregna con facilidad de las cualidades que vivimos o visualizamos y que ello puede ser utilizado en nuestro favor.

La técnica consiste en proponer una imagen o una acción y reproducirla mentalmente con todo detalle. Para ello hemos de dejar el suficiente tiempo para invocar dicha imagen y vivirla en profundidad hasta el final. Templar el ánimo, abrirse a la experiencia, reforzar la autoestima, simplificar la comunicación, recordar el sentimiento de

afecto, confiar en la vida y en las personas pueden ser algunos de los objetivos que nos interese conseguir. Valgan estas imágenes que sugerimos para esbozar una pequeña idea de lo dicho: acariciar el lomo de un gato; lanzar con fuerza piedras al lago; regalar un ramo de flores; silbar una canción; comerse un helado; ver a un delfín saltando; agarrar la fruta de un árbol; abrazar a un niño pequeño; calentarse en la chimenea; estirar el cuerpo al despertar; llegar a la cumbre de una montaña; jugar desnudo bajo las sábanas; vislumbrar el planeta azul desde el espacio; dar saltos de alegría; plantar un árbol; estrechar fuertemente la mano de un amigo; mirar los ojos de un bebé; caminar por el sendero de un bosque; escribir una carta íntima; brincar con las olas; caminar de la mano; contemplar la puesta de sol. Millones de imágenes reconfortantes que reparan el sentimiento de soledad, de traición o de desánimo que todos, en algún momento, hemos vivido.

**Relajación en el cuerpo intelectual.** El intelecto es una herramienta mental que nos ayuda a interpretar la realidad para hacerla habitable. Captamos el mundo a través de categorías que nos permiten poner un poco de orden en la selva inmensa de la vida y con la ayuda del lenguaje podemos transmitir a otros lo que deseamos. Lamentablemente solemos perder la perspectiva y confundimos la realidad con la pobre imagen que tenemos de ella; decimos “cereza” y no vemos la cereza real sino el cajón mental donde la vamos a ubicar. Nuestro mundo cognitivo está poblado de normas, leyes, teorías, rumores, mitos, protocolos, creencias, datos y expectativas. Sobrecargados de actividad

mental y de infinidad de estímulos de todo tipo, necesitamos un poco de relajación.

La técnica que proponemos es básica: observar los pensamientos sin identificarnos con ellos. Percibir el silencio que hay entre ellos y buscar la calma profunda de ese silencio que cada vez se va agrandando. Sobre esto podemos imprimir ideas reguladoras de carácter positivo que compensen las ideas obsesivas y redundantes, los pensamientos peregrinos e inútiles que serpentean por nuestra cabeza. Son como semillas que lanzamos al suelo de nuestro subconsciente para que puedan ir germinando y dar así un vuelco a nuestro carácter, favoreciendo su transformación. Sembramos de esta manera cualidades sabias que ya se encuentran en forma latente en nosotros y que requieren de una cierta activación.

La técnica consiste en repetir varias veces mentalmente dicha cualidad con fuerza y seguridad. Habríamos, no obstante, de indagar sobre los rasgos de nuestro carácter y reconocer cuál es la cualidad que nos conviene cultivar. Podemos repetir, por ejemplo: *tengo voluntad, soy humilde o me siento libre*. Cualidades esenciales como la compasión, el discernimiento, la ecuanimidad, la bondad, la honestidad, la sobriedad, el entusiasmo, el amor, el coraje, la generosidad, o la alegría, entre muchísimas otras, pueden ir perforando la roca de nuestras resistencias, de nuestros hábitos más sórdidos o de nuestra aceptada locura. Lo importante es abrir nuestra mente y quitarle el exceso de pensamientos, dejar que nuestra mente quede en paz.

**Relajación en el cuerpo anímico.** Más allá o más acá de esta mente intelectual está la

mente profunda que puede reflejar la luz de la conciencia. Es nuestra identificación más íntima, nuestro yo profundo, podríamos decir que es nuestra alma. Y esta alma que alberga nuestras motivaciones más esenciales, nuestro querer más nuclear y nuestras mayores genialidades, puede estar eclipsada. Como todo lo que está vivo, el alma amenazada se retrae y se seca si no se alimenta. Basta una lluvia vivificante de reconocimiento y amor para que el alma florezca como hacen todas las flores del desierto en el momento que caen unas pocas gotas.

En este nivel proponemos una visualización guiada que nos lleve hacia el interior para reconocer la voz interna o nuestro rostro original, a menudo vehiculizado por la figura de la persona sabia de la montaña o del bosque que no es más que nuestro propio guía.

A grandes rasgos, la visualización guiada podría tener alguno de estos elementos: levantarnos por la mañana en casa y reconocer el impulso de una búsqueda interior, algo que nos anima a recorrer un largo sendero para encontrar una respuesta. Sendero que recorreremos a través de acantilados, ríos, bosques y algunos obstáculos hasta llegar a una cumbre donde encontraremos una cueva que nos atrae para que entremos en ella. Penetrar lentamente en el interior adaptándonos al silencio y la oscuridad hasta llegar al fondo donde encontramos un pequeño lago. Quedarnos en silencio y meditación, y formular entonces una pregunta esencial como: *¿Quién soy yo? ¿Qué debo hacer? ¿Qué cualidad tendría que desarrollar?* O cualquier otra pregunta concreta sobre la propia vida. La respuesta

puede venir de una voz que resuena en la cueva o de una figura amable que se acerca, lo importante es la actitud de escucha y de receptividad ante esa voz que nos habla. Hay que agradecer el mensaje que hemos comprendido y salir de la cueva, recorriendo el camino de vuelta hasta llegar a casa. Hay muchas variantes de este esquema, pero en todas ellas significa la representación de un camino interior y el encuentro con esa voz de la conciencia que hay en cada uno de nosotros.

**Relajación en el cuerpo espiritual.** Podemos representar el espíritu en nosotros como una apertura, una conexión sutil con la totalidad que nos rodea. Evidentemente no es nada concreto que podamos asir ni que podamos definir pero sí podemos vislumbrarlo. El espíritu se manifiesta en nosotros cuando dejamos de ser un *yo* y empezamos a ser *lo otro*, eso que está dentro y que está simultáneamente fuera. Aunque sea de una forma fugaz, cuando nos remontamos más allá del tiempo y del espacio y conectamos lo que hay antes del nacimiento y lo que hay más allá de la muerte; cuando dejamos de sentirnos divididos y nos sumergimos en el eterno presente estamos, si acaso, rozando el espíritu. Aquí no hay técnicas de relajación precisas, pero si una invitación a soltar nuestros límites que nos aíslan de la infinitud.

Podemos partir de una relajación individual, aunque es preferiblemente hacerla en grupo y con las manos entrelazadas formando un círculo o una estrella, ya tumbados cómodamente en el suelo. El punto de partida es nuestro corazón que sentimos latir, primero en el

centro del pecho y a continuación en todo su movimiento sanguíneo alrededor del cuerpo. Esa energía y esa sensibilidad que expresa nuestro corazón la compartimos a su vez con los demás. Vamos a sentir la mano del compañero de la izquierda al inspirar, llevando la sensación al pecho y al espirar sentir la mano del compañero de la derecha. Ese fluir se irá unificando hasta percibir el grupo como una única entidad, que al mismo tiempo se va expandiendo hasta abarcar la casa, el jardín, el bosque, la montaña y todo el horizonte. Sin perder el contacto con el latido y la respiración, nos abrimos más y más hasta unificarnos con todo el planeta, con sus gentes, sus animales y sus plantas. El viaje continúa hasta englobar al resto de planetas, al sol, la galaxia, los cúmulos de galaxias, hasta llegar a la totalidad del universo. Es entonces cuando permanecemos en esa infinitud y en esa eternidad como si pudiéramos percibir la expansión y contracción de toda la creación más allá del tiempo. A continuación iniciamos el regreso en sentido contrario: volvemos hacia nuestra galaxia y nuestro planeta, nuestro bosque y nuestra casa, nuestro cuerpo y nuestro corazón. Un viaje de ida y vuelta del micro al macrocosmos para que no olvidemos que en el fondo todo está profundamente interconectado.

Julián Peragón  
La Síntesis del Yoga  
Editorial Acanto

---

---

## Nidra Yoga

El Yoga Nidra procede de una antigua técnica tántrica de meditación, actualizada por Swami Satyananda Saraswati para adecuarla a las necesidades y la mentalidad del hombre moderno.

Nidra podría traducirse como “dormir”, pero se refiere a dormir físicamente no mentalmente. Durante la practica, en la que tenemos que intentar estar inmóviles, entramos en un estado de profunda relajación en el que nuestra consciencia se establece entre el estado de vigilia y el estado de sueño. Normalmente se practica tumbado en Shavasana, procurando estar lo mas cómodos posible, lo que favorece que podamos dormirnos, cosa que debemos evitar.

La duración de un Nidra oscila entre 30 y 45 minutos, pudiéndose aumentar o disminuir este tiempo en función del nivel del practicante.

A través del Nidra eliminamos tensiones físicas, emocionales y psíquicas.

Una de las características principales del Nidra es la resolución o Sankalpa. Se trata de una frase, lo más corta posible y siempre con carácter afirmativo, que se repite mentalmente diversas veces durante el transcurso del Nidra. Al estar en un estado de profunda relajación nuestro subconsciente está muy receptivo a estos sankalpas, aumentando su efectividad. Se puede usar una resolución para eliminar un mal hábito, como terapia o para modificar aspectos de nuestra personalidad. Cuando elegimos un sankalpa lo utilizamos en los

Nidras hasta que surte efecto y se cumple en nuestra vida.

La repetición del Sankalpa no debe ser mecánica, tenemos que repetirlo plenamente conscientes, con convencimiento. Lo repetimos mentalmente con pleno convencimiento, lo sentimos interiormente y nos visualizamos en una situación cotidiana en la que se cumplan las condiciones a las que se refiere el Sankalpa que hayamos escogido.

Para conseguir que surta efecto el Sankalpa debemos practicar el Nidra diariamente y también podemos repetir el Sankalpa diversas veces durante el día para aumentar la receptividad de nuestro subconsciente.

Ejemplos de Sankalpas:

“Duermo profundamente” o “Tengo el sueño placido y reparador”

“Tengo confianza y seguridad en mi mismo”

“Estoy armonizado física y mentalmente”

“Me siento seguro”

“Acepto la vida tal y como es”

“Acepto las cosas como son”

“El éxito acompaña todo lo que emprendo”

“Desarrollo mi energía, amor y conocimiento”

“Despierto mi potencial espiritual”

Partes del Yoga Nidra



1\_Preparación

2\_Relajación

3\_Sankalpa

4\_Rotación de consciencia

5\_Sankalpa

6\_Conteo de la respiración

7\_Sankalpa

8\_Sensaciones opuestas

9\_Sankalpa

10\_Visualizaciones

11\_Sankalpa

12\_Returno

1\_Preparación

El lugar donde practiquemos es importante que sea tranquilo, sin ruidos, aireado, bien ventilado pero sin corrientes de aire y con una temperatura agradable.

Ni a oscuras ni con mucha luz, una penumbra agradable.

Es importante mantener la inmovilidad durante todo el Nidra, por lo tanto buscaremos la máxima comodidad en la postura. Podemos poner cojines debajo de las rodillas para que las lumbares se acerquen al suelo, debajo de la cabeza (puede llegar a doler el contacto con el suelo) y de los pies si lo creemos

necesario.

Al relajarnos baja la tensión arterial y la temperatura corporal, por lo que es importante abrigarnos o taparnos con una manta, aunque sea verano.

## 2\_Relajación

Una vez instalados en la posición cómoda realizamos una relajación corta para acabar de acomodar nuestro cuerpo sobre el suelo. Podemos hacer todos los pequeños movimientos que creamos oportunos para evitar futuras incomodidades.

A partir de ahora mantendremos la inmovilidad.

## 3\_Sankalpa

Repetimos el Sankalpa mentalmente 3 veces.  
"Mi estado general es bueno".

Lo repetimos mentalmente.

Lo sentimos interiormente.

Nos visualizamos. (En perfecto estado, llenos de energía y vitalidad)

## 4\_Rotación de consciencia (Elimina tensiones físicas)

Se realiza un recorrido por todo nuestro cuerpo, más o menos detallado, en el que repetimos mentalmente y sentimos las diferentes partes del cuerpo, sin moverlas.

El orden de este recorrido tiene que ser coherente, ordenado, siguiendo una lógica. No podemos saltar de una parte a otra aleatoriamente.

Si somos incapaces de sentir alguna parte de nuestro cuerpo no nos detenemos en ella, seguimos con el recorrido. Con la practica sistemática del Nidra nuestro cuerpo se va sensibilizando y eliminando las tensiones que nos impiden sentir algunas partes de nuestro cuerpo.

### 5\_Sankalpa

Repetimos el Sankalpa mentalmente 3 veces.  
"Mi estado general es bueno".

Lo repetimos mentalmente.

Lo sentimos interiormente.

Nos visualizamos. (En perfecto estado, llenos de energía y vitalidad)

### 6\_Conteo de la respiración (Elimina tensiones físicas)

Se cuenta la respiración, normalmente hacia atrás, observando los movimientos que provoca en diferentes partes del cuerpo o las sensaciones que se producen en los orificios de la nariz, por ejemplo.

La respiración tiene que ser natural, no tenemos que hacer nada para controlarla, ni provocar los movimientos. Simplemente observar y contar, sin intervenir en ella. El conteo puede ser mas o menos largo, dependiendo del tiempo que queramos

invertir en el Nidra. (17-1, 27-1, 49-1, 108-1)

Contar hacia atrás nos induce a una relajación muy profunda, debemos mantenernos atentos para no dormirnos.

Si por cualquier cosa nos descontamos volvemos a empezar el conteo.

#### 7\_Sankalpa

Repetimos el Sankalpa mentalmente 3 veces.  
"Mi estado general es bueno".

Lo repetimos mentalmente.

Lo sentimos interiormente.

Nos visualizamos. (En perfecto estado, llenos de energía y vitalidad)

#### 8\_Sensaciones opuestas (Elimina tensiones emocionales)

En esta parte del Nidra tenemos que intentar sentir, con la máxima intensidad posible, sensaciones opuestas: Frío-Calor, Alegría-Tristeza, Peso-Ligereza, Dolor-Placer.

Es muy probable que seamos incapaces de sentir alguna sensación debido a algún bloqueo o quizás, plenamente conscientes, no queremos sentir esa sensación en concreto. No debemos preocuparnos, simplemente tomamos nota, somos conscientes de estas sensaciones y continuamos con el Nidra.

La practica continuada del Nidra hará que vayamos desdramatizando estas sensaciones hasta poder sentir las sin ninguna dificultad.

## 9\_Sankalpa

Repetimos el Sankalpa mentalmente 3 veces.  
"Mi estado general es bueno".

Lo repetimos mentalmente.

Lo sentimos interiormente.

Nos visualizamos. (En perfecto estado, llenos de energía y vitalidad)

## 10\_Visualizaciones (Elimina tensiones psíquicas)

En este apartado visualizaremos todo lo que el instructor nos proponga. Pueden ser imágenes independientes o una secuencia de imágenes, como una película.

Aquí también buscamos el contraste, imágenes de alguna manera contrarias u opuestas: Un elefante caminando-Un caballo galopando, Una barca en medio del océano-Un mercado muy concurrido, El fondo del mar-Un desierto inmenso.

También seremos conscientes de las imágenes que no podemos, o nos cuesta, visualizar.

Todo bloqueo o tensión tiene su repercusión tanto a nivel físico como emocional y psíquico. A medida que vamos eliminando estas tensiones con la practica del Nidra nos vamos sensibilizando y somos capaces tanto de sentir todas las partes de nuestro cuerpo como de sentir todas las sensaciones

y visualizar todo lo que se nos proponga.

Con la practica notaremos progresos importantes.

### 11\_Sankalpa

Repetimos el Sankalpa mentalmente 3 veces.  
"Mi estado general es bueno".

Lo repetimos mentalmente.

Lo sentimos interiormente.

Nos visualizamos. (En perfecto estado, llenos de energía y vitalidad)

### 12\_Returno

Después de estar durante todo el Nidra inmóviles es importante que el retorno sea lento, suave, sin prisas. Vamos sintiendo paulatinamente las diferentes partes del cuerpo y las empezamos a movilizar, lentamente y conscientes de las sensaciones que produce este movimiento. Nos desperezamos, podemos cambiar de posición, pero permaneceremos unos minutos estirados en el suelo, sin hacer nada, disfrutando del momento, observando los efectos producidos por el Nidra.

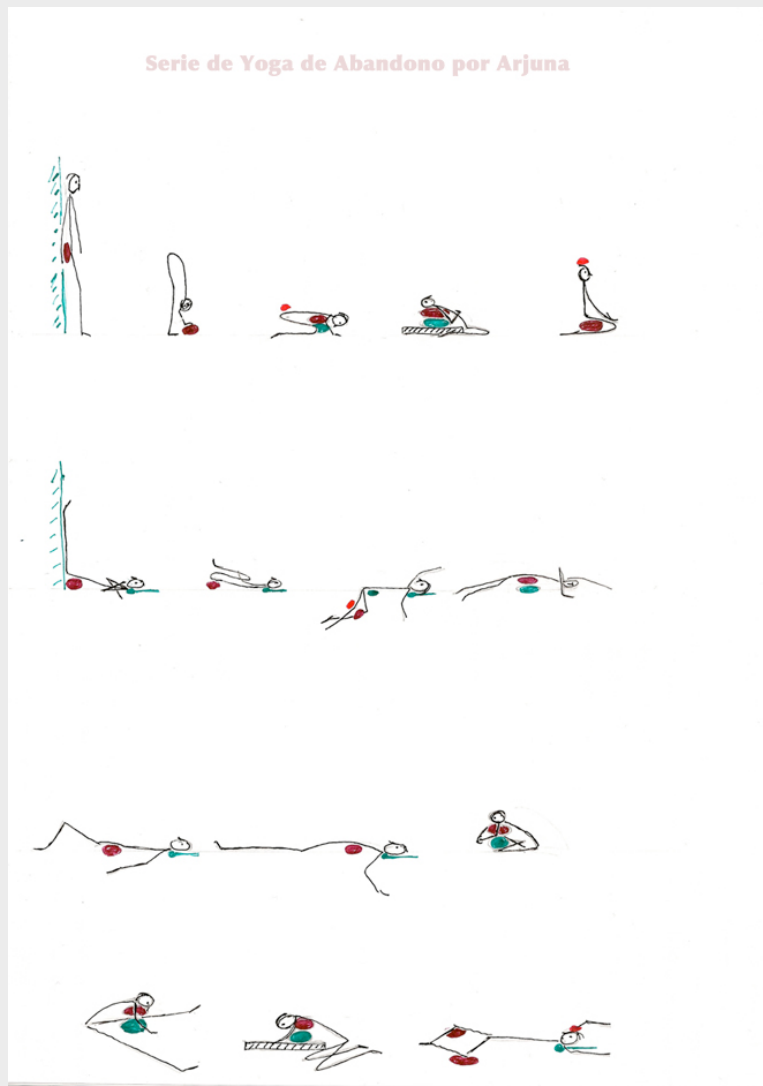
Pere Roqué

---

---

## Serie Global de Abandono

Habituados al hacer nos olvidamos a menudo que el Yoga también es abandono, un abandono que posibilita una cualidad de presencia. Es curioso como, a menudo, el no hacer es tremendamente efectivo porque permite soltar unas tensiones internas, articulares y de la musculatura profunda que con el ásana activa solemos poner más resistencia. Para realizar esta serie es conveniente tener varios cojines o almohadones, un par de mantas, un saquito de arena y un antifaz para la interiorización.



Por Julián Peragón

---

---

## Relajación: a través de la respiración



Una de las ventajas de las técnicas respiratorias para lograr calma es que se pueden hacer en cualquier sitio y en casi cualquier posición, además nos permite utilizarlas en las mismas situaciones donde se genera estrés.

El hecho que la respiración tenga una vertiente autónoma pero también voluntaria hace que sea una gran herramienta para inducir estados de calma mental a través de una respiración pausada. Es cierto que en períodos álgidos de estrés la respiración se altera y se pierde en parte el control,



por tanto al utilizar las técnicas respiratorias la persona siente que vuelve a tener el control sobre su respiración y por ende sobre su estado emocional.

Las técnicas respiratorias en la respiración nos obligan a prestar atención a un proceso que es inmediato en nosotros con lo cual «distrae» de la atención a los procesos rutinarios de nuestra mente que alimentan estados de miedo, preocupación o angustia.

En un primer momento, cuando la persona esta estirada o sentada, conviene invitarla a hacer algunas respiraciones profundas puesto que la mente está preparada en un primer momento para el hacer, de esta manera a través de esas respiraciones extremadamente profundas conseguimos un cierto cortocircuito mental. También es interesante introducir algunos suspiros para soltar la tensión y abrir la respiración aún más.

A partir de aquí lo interesante es hacer una toma de conciencia de la respiración, de cómo entra el aire y cómo sale, de las sensaciones de calidez o frescor asociadas, también podemos sentir cómo se mueve el tórax y el vientre en cada movimiento respiratorio y percibir la fluidez o bloqueo de la misma respiración.

Para esta toma de conciencia de la respiración podemos sugerir que una mano esté en el abdomen (mejor la derecha) y otra (la izquierda) en la parrilla costal con lo que la persona percibe aún más claramente el oleaje respiratorio.

Una vez hemos reconocido nuestra respiración, es importante reconocer

también nuestro estado emocional y mental, nuestra tensión. Esta tensión que hace que nuestra respiración esté agitada, se localice en la parte alta y sea superficial. Tal vez aquí la sugerencia de que todo está bien y de que no sirve de nada preocuparse pueda hacer que la persona inicie un proceso de abandono y mayor confianza.

Ahora lo interesante es dirigir la respiración hacia la zona abdominal, puesto que la respiración baja está asociada a estados de calma y es fisiológicamente hablando una respiración que necesita menos esfuerzo y que aporta un mayor volumen de aire para nuestra oxigenación.

Una vez la respiración se ha hecho lenta y profunda hemos de hacer llegar esta sensación de calma respiratoria a todo el cuerpo. Una imagen eficaz es la de sentir que es todo el cuerpo, cada una de nuestras células la que respira de la misma manera que todas las hojas de un árbol participan de la transmutación de la energía solar en savia.

Cada fase respiratoria está asociada a una cualidad de nuestra mente. Especialmente la espiración tiene que ver con el soltar tensiones a nivel articular y muscular y con el abandono. Entonces podemos vincular cada vez que soltamos el aire con ese soltar las tensiones residuales de tensión de nuestra vida real. Y muy importante, conectar con la respiración como un proceso que se hace sin esfuerzo, donde sólo nos dejamos mecér, ser llevados, hacia una actitud del ser natural.

Uno de los símbolos más importantes de la respiración es el hecho que comunica dos

universos el interior con el exterior, y viceversa. La inspiración y la espiración son puentes para sentir claramente la conexión con todo lo que nos rodea, de hecho el aire inspirado es el aire que ya ha sido respirado innumerables veces por otros seres y que ha sido renovado por los bosques y los mares. Hacernos conscientes en la relajación de esta secreta conexión nos hace salir de la neurosis de aislamiento que muchas personas viven.

En el punto más profundo de la relajación podemos sentir que el universo entero espira dentro de nosotros en cada inspiración y que nosotros nos disolvemos en el universo en cada espiración. Que somos respirados, que formamos parte de la vida que es ritmo y alternancia.

**Por Julián Peragón**

---

---

## **Relax: Visualización**



### **VISUALIZACIÓN**

Cuando visualizamos estamos, de alguna manera, pensando con imágenes, y las imágenes forman parte de nuestra psique profunda. De ahí que podamos observar la gran carga evocativa que tienen muchas imágenes. Si logramos que ciertas imágenes

creen un ambiente interior de calma y sosiego podremos incidir indirectamente sobre los estados de estrés y ansiedad. Todos hemos notado como las imágenes de un accidente o de gran violencia nos afectan mental y emocionalmente, y al contrario, un entorno natural o una casa en silencio nos llenan de paz. Ciertos que el enfocarnos en ciertas imágenes nos distrae de pensamientos rutinarios que giran en torno a problemas reales o imaginarios, pero en sí misma, la imagen es una influencia directa, lo sabe el publicista y hasta el ideólogo.

Algún autor ha propuesto que la visualización de imágenes agradables pueden liberar endocrinas y crear un efecto analgésico y ayudarnos para aminorar el dolor que tenemos. También podemos considerar que el trabajo con imágenes estimula el hemisferio cerebral derecho, restando fuerza al hemisferio izquierdo dominante encargado del pensamiento lógico y racional. En todo caso, es interesante hacer una investigación acerca de la respuesta emocional que cada uno tiene ante las mismas imágenes y como ello nos puede orientar si hay algún complejo o trauma en torno del tema que ilumina dicha imagen.

Podemos utilizar la visualización teniendo como soporte un solo sentido (colores, olores, texturas, sonidos, sabores, son fuentes de evocación), pero también a través de símbolos universales, religiosos o culturales. También podemos usar la metáfora como puente para comunicar lo que se experimenta en lo exterior, natural o cotidiano con el ámbito profundo de la experiencia del Ser. Y también es interesante investigar sobre la

visualización guiada que utiliza la imaginación y la profusión de imágenes para objetivos de meditación, relajación o sanación.

Veamos aquí algunas imágenes vitales, universales que implican los sentidos pero también el sentido cinestésico.

Julián Peragón

- un sendero en el bosque
- la aureola de la luna llena
- la mirada de un bebé
- Brotes en primavera
- El rumor de la cascada
- la huella del pie descalzo
- El rostro arrugado del bebé en el parto
- Sopa caliente en invierno
- Desnudo bajo las sábanas
- Huevos en un nido solitario
- Un iceberg en alta mar
- El planeta azul desde el espacio
- La desembocadura de un ancho río
- Una ranita en la palma de una mano
- Lluvia torrencial en verano
- Una bandada de pájaros iniciando el vuelo

- Un bebé mamando
- El olor del pan recién hecho
- Un amanecer sobre el horizonte del mar
- Llegar a la cumbre de una montaña
- Un velero surcando el mar
- Beber de una fuente
- Coger una fruta del árbol
- Estirar el cuerpo al despertar
- Lanzarse al mar desde una roca
- La pasión de un beso
- Subir una duna
- Plantar un árbol
- Dibujar en el vaho del cristal frío
- Escribir una carta
- Un delfín saltando
- Un abrazo
- El sonido de la selva al amanecer
- La campana de una iglesia
- Montar en bicicleta
- Mojarse con la lluvia
- Tumbarse en la arena de la playa
- Lanzar un avión de papel
- El ronroneo de un gato

- El chorro de agua de una ballena
- Un caballo galopando
- Acariciar un cuerpo desnudo
- Subirse a un árbol
- Regalar un ramo de flores
- Silbar una canción
- Buscar la estrella polar
- Ir contra el viento
- Lanzar piedras al lago
- Chuparse los dedos
- Dar saltos de alegría
- Buscar conchas en la arena
- Comerse un helado
- Dejar llegar la oscuridad de la noche
- Estrechar la mano
- Comprarse un libro esperado
- Mirarse al espejo
- Hacer una hoguera
- Revolcarse de cosquillas

Por Julián Peragón

---

---

## Relajación muscular pasiva



**La relajación muscular pasiva** consiste en hacer un recorrido riguroso por todos los grupos musculares del cuerpo y al detectar la tensión en ellos liberarlos. Ciertos autores argumentan que los músculos se relajan más fácilmente si no están precedidos de una contracción como en el entrenamiento del pionero Jacobson y sus seguidores. Puede que la contracción intensa de los músculos pueda obstaculizar la relajación o dejar un nivel residual de tensiones innecesario. Aunque, es cierto, que la idea de contracción muscular intensa es más notable en los seguidores de Jacobson como Bernstein, Borkovec y otros que en el mismo Jacobson que utiliza la contracción para una mejor toma de conciencia del nivel de tensión de los músculos.

Por otra parte, la relajación muscular pasiva ofrece ciertas ventajas al poderse realizar en muchos lugares ya que al no haber contracción no llama la atención. Otra ventaja es que se reduce el tiempo de las secuencias al eliminar el tiempo de las contracciones, y aún más, para las personas con discapacidad física que no pueden aplicar una contracción intensa en ciertos músculos afectados.

Ésta técnica está parte del trabajo de Every y Rosenfeld (1981) que aunque deben parte de su trabajo al entrenamiento autógeno se considera más cerca de un método muscular.



Se parte de la hipótesis de que la tensión muscular está asociada a la tensión mental, si se elimina la tensión de aquéllos influirá en nuestro nivel de estrés. Hay que concentrarse en los segmentos musculares liberando la tensión que se detecte. Para ello no se requiere ningún tipo de actividad muscular ni movimiento alguno.

Se puede realizar en una silla o sillón cómodo, o tumbados en el suelo sobre una superficie más o menos blanda.

Cierra los ojos y siente el peso de tu cuerpo hundiéndose en el suelo.

Concéntrate en la respiración, haz una inspiración intensa, y tras una pausa, espira lentamente dejando que la respiración recupere su ritmo natural, cada vez más suave.

Concéntrate en los músculos de la cabeza, siente una ola cálida que avanza desde la coronilla hasta la frente.

concéntrate en los músculos que rodean los ojos y como se vuelven pesados y se relajan... siente la sensación de pesadez.

Ahora siente los músculos de los ojos y de las mejillas y como se van relajando

Concéntrate en los músculos de la mandíbula y de la boca, deja se que vuelvan pesados y muy relajados.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Deja que la ola cálida avance descendiendo por el cuello y siente como se aflojan y

relajan cada vez más.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Esta ola cálida y lenta avanza ahora hasta englobar los hombros, deja que los músculos de esta zona se relajen y se sientan pesados.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Cabeza, cuello y hombros están relajados y ahora te concentras en los brazos, sintiendo la ola cálida que los atraviesa.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Ahora siente la ola en las manos, siente los músculos de las palmas de las manos y como los dedos se relajan, cada vez se relajan más.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Ahora lleva la atención al abdomen, siente como los abdominales se relajan, como la ola cálida los envuelve.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

La ola desciende hacia los muslos que se sienten pesados como si fueran de plomo.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Ahora siente la parte inferior de las piernas totalmente relajadas, concéntrate en los músculos de las pantorrillas, cada vez más pesados.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

En estos momentos sientes la ola que desciende hasta los pies, siente las

plantas de los pies relajadas, cada uno de los dedos.

Tras una pausa de 10 segundos, continuamos...

Ahora siente todos los músculos del cuerpo totalmente relajados y vas a recitar mentalmente después de cada espiración "estoy relajado/a"

Tras un silencio de 5 minutos

Diriges tu atención de nuevo a la habitación o sala en la que te encuentras. Cada vez te sientes más despierto y más descansado con la mente totalmente clara. Cuando voy a contar hasta cinco mientras te vas sintiendo más despierto hasta abrir los ojos y estorar suavemente las piernas y los brazos.

---

---

## Entrenamiento de relajación progresiva

### VARIANTE DEL ENTRENAMIENTO DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Es importante estirarse sobre el suelo sobre una superficie cómoda, que haya silencio, penumbra y con buena temperatura. La cabeza tiene que estar apoyada sobre un

pequeño cojín.

Hay que concentrar la atención sobre el grupo muscular que se va citando. Tensamos con fuerza en el momento que decimos “ahora” durante unos 7 segundos. Hay que sentir la contracción y soltar de golpe en la indicación de “relaja”. Permanecer en abandono durante 30 segundos antes de volver a tensar otra zona.

#### BRAZO

- 1.- Extender la muñeca derecha (o dominante)
- 2.- Cerrar el puño derecho
- 3.- Presionar el codo contra el suelo doblando el brazo pero con la mano relajada, activando el bíceps.
- 4.- Levantar el hombro
- 5.- Tensar todo el brazo

Cambio de brazo

#### PIERNA

- 6.- Flexión dorsal del pie derecho (o dominante)
- 7.- Flexión plantar del pie
- 8.- Tensar muslo. Rodilla contra el suelo
- 9.- Tensar toda la pierna, levantada unos diez centímetros del suelo

- Cambio de pierna

#### TRONCO

- 10.- Tensar glúteos
- 11.- Tensar abdominales
- 12.- Arquear espalda
- 13.- Juntar omóplatos

#### CABEZA

- 14.- Apretar cabeza contra la almohada
- 15.- Levantar cabeza del suelo
- 16.- Girar cabeza a la derecha
- 17.- Girar cabeza a la izquierda
- 18.- Arquear cejas
- 19.- Fruncir ceño
- 20.- Abrir ojos
- 21.- Cerrar ojos
- 22.- Con los ojos cerrados mirar a la derecha, izquierda, arriba y abajo
- 23.- Cerrar mandíbula
- 24.- Abrir mandíbula
- 25.- Enseñar dientes
- 26.- Hacer una O con los labios

27.- Presionar la lengua contra los dientes

28.- Tirar la lengua hacia atrás

29.- Sacar la lengua

30.- Arrugar toda la cara

31.- Abrir toda la cara

---