

## Capítulo 3. La relajación

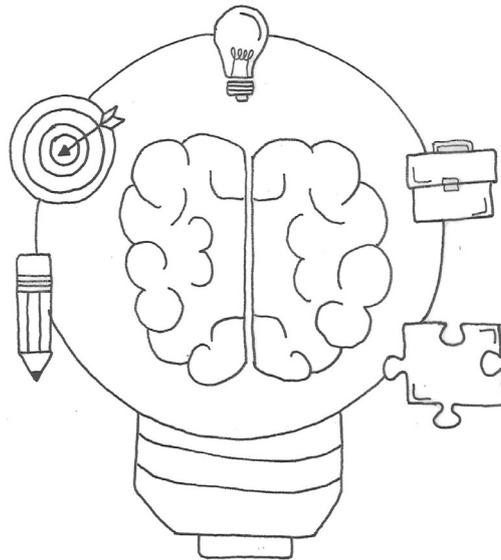
**«Se le preguntó al Buda:**

**“¿Qué has ganado con la meditación?”.**

**Él respondió:**

**“Nada. Sin embargo, te digo que he perdido la ira,  
la ansiedad, la depresión, la inseguridad y  
el miedo a la vejez y a la muerte”».**

Una reciente investigación en neurociencia ha demostrado que la meditación y el entrenamiento de la mente pueden causar cambios neuroplásticos en la materia gris del cerebro. Tras ocho semanas de entrenamiento y práctica diaria se conseguía un cambio significativo en la actividad neuronal que se observaba claramente realizando una comparativa entre el escáner cerebral tomado antes de empezar y el de después de este periodo de trabajar con la relajación. Se produce, por lo tanto, un aumento de nuestro bienestar y una mejora de nuestra calidad de vida, pero también cambios en la estructura del cerebro.

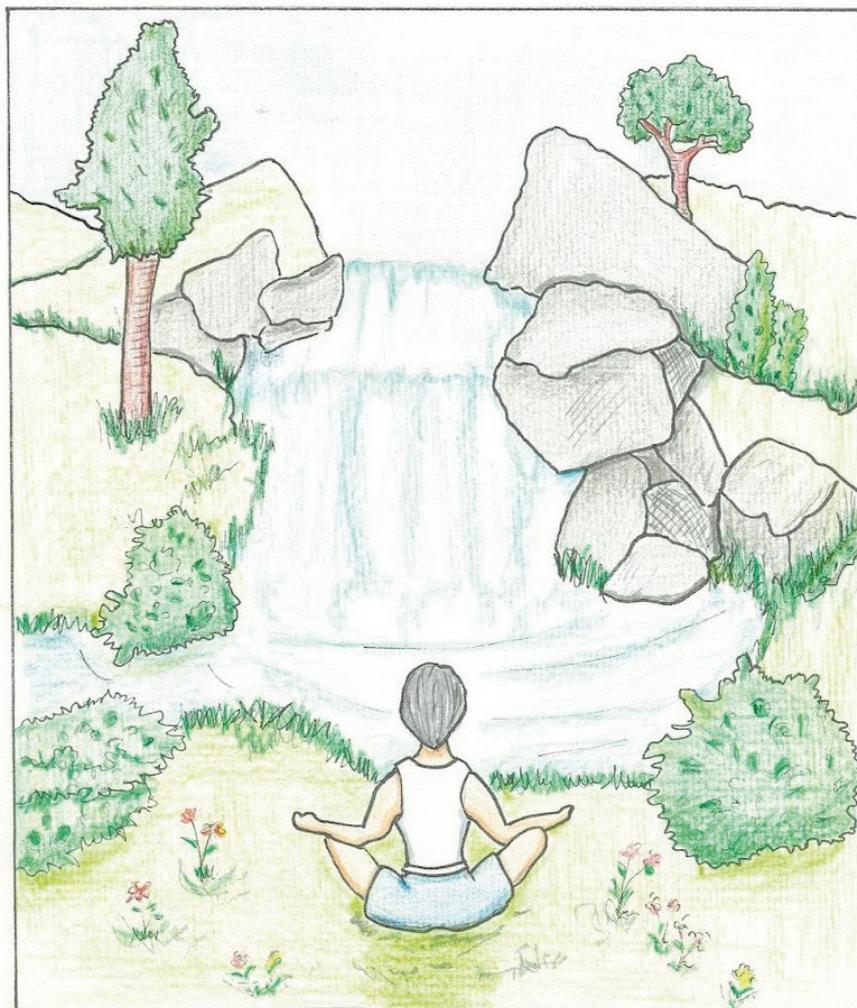


Anteriormente hemos comentado al hablar de una buena gestión del estrés, que había una tercera opción: la relajación. Dependiendo de la situación de estrés que estemos padeciendo deberíamos hacer una, dos o tres relajaciones diarias. Con la práctica, cada una nos llevaría entre 7 y 12 minutos. Una al día está bien, dos para nota y tres: excelente.

El practicar estas relajaciones nos permite compensar todo el estrés diario que nos toca vivir. Hace que nuestro sistema inmunológico se mantenga dentro de unos patrones aceptables y nuestro sistema emocional no pierda el equilibrio.

Esto se consigue si nuestro cerebro entra en una frecuencia de ondas cerebrales llamadas alfa. El cerebro estaría en una frecuencia de entre 7 y 14 ciclos por segundo. Habitualmente estamos fuera de ese estado de relajación y nuestras ondas cerebrales se sitúan por encima de los 14 ciclos por segundo.

Dando un paseo por la naturaleza disfrutando de los sonidos (agua, pájaros...), de los colores, respirando la paz que nos da la naturaleza, o simplemente escuchando una música suave, abstraernos pintando un cuadro, practicando yoga, taichi, Chi Kung... conseguimos bajar la frecuencia cerebral y entrar en un estado de relajación.



En este libro presentamos una serie de técnicas para conseguir relajar. Técnicas muy sencillas y fáciles de llevar a la práctica.

Desde una relajación dirigida, titulada «Tu lugar ideal de descanso», que se puede escuchar en el siguiente enlace: <https://sites.google.com/view/buscando-el-centro/> en «Relajación y meditación» para luego practicarla por nuestra cuenta, en cualquier lugar y a cualquier hora del día.

En una versión más abreviada seguiríamos los siguientes pasos:

- 1- Ponte cómodo y cierra los ojos.
- 2- Céntrate durante unos instantes en la respiración. Simplemente te das cuenta de cómo entra y sale el aire de los pulmones, sin querer controlar el proceso de la respiración.
- 3- Cuenta muy despacio del diez al uno y proyéctate mentalmente a tu lugar ideal de descanso.
- 4- Trabaja con la visualización.
- 5- Cuenta muy despacio del uno al cinco y sal del estado de relajación.

Sobre la respiración, en el capítulo 5, presentamos una serie de respiraciones muy fáciles y con un gran poder para relajar la mente y el cuerpo. Es uno de los caminos más rápidos para conseguir relajarse.

Con la eutonía (capítulo 6) tratamos de conseguir el tono equilibrado en nuestro cuerpo, ni muy tenso (*hipertono*), ni demasiado bajo (*hipotono*). Normalmente, tenemos el tono alto, mucha tensión muscular, y lo que buscamos con la eutonía es bajar ese tono. De ahí que se relacione eutonía y relajación. Teniendo en cuenta que eutonía no es sinónimo de relajación.

Con el Tai Chi (capítulo 7), gracias a sus movimientos sin tensión, una respiración suave y la atención en nuestro cuerpo, se consigue a nivel mental una gran tranquilidad, una gran paz. Hay un proverbio chino que dice: «cuando pierdes el dinero no has perdido nada, quien pierde la salud pierde algo y quien pierde su paz interior lo ha perdido todo».

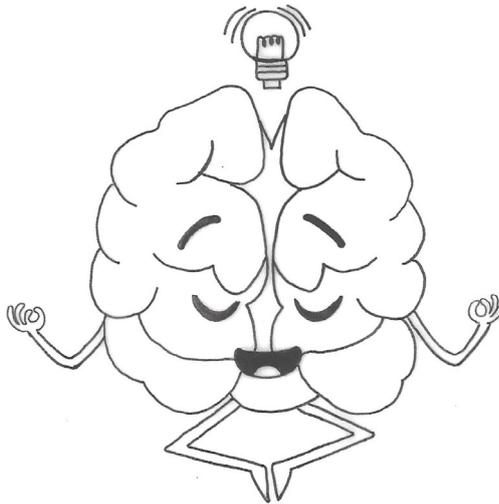
### **Efectos de la relajación en el cerebro y en el cuerpo**

Sara Lazar<sup>2</sup> ha demostrado cómo la meditación y la relajación son capaces de cambiar nuestro cerebro. Empezó a practicar yoga y a notar cambios en su vida. Buscó estudios científicos que corroborasen su experiencia con el yoga y lo que encontró fueron varios estudios

<sup>2</sup> *How Meditation Can Reshape Our Brains*: Sara Lazar at TEDxCambridge, 2011.

que decían que la práctica del yoga y la meditación reducían los síntomas del estrés y conseguían una serie de mejoras respecto a estados de depresión, ansiedad, dolor e insomnio. Incluso se conseguía que las personas se sintiesen más felices. Sara Lazar afirmaba que, según los estudios, los practicantes son personas más satisfechas con la vida y que consiguen una calidad de vida más alta. Basándose en la neuroplasticidad se preguntó si la meditación podría cambiar la estructura del cerebro.

En un primer estudio comparó los cerebros de personas meditadoras con otras que no lo eran. Descubrió que los meditadores tenían, en determinadas partes de su cerebro más materia gris que los del grupo de control. En especial en la parte frontal, relacionada con la memoria funcional y la toma de decisiones. Un resultado muy sorprendente fue ver que los meditadores de 50 años tienen la misma materia gris en estas zonas que un joven de 25 años.



En un segundo estudio a un grupo que no eran meditadores les escanearon el cerebro. Y les volvieron a escanear después de 8 semanas de práctica de relajación de 20 a 30 minutos diarios. Los resultados fueron sorprendentes: varias áreas del cerebro se hicieron más grandes, se desarrollaron más conexiones nerviosas, en especial en el hipocampo, que está relacionado con el aprendizaje, la memoria

y la regulación de las emociones. Observaron que personas con depresión o estrés tenían menos materia gris en esta región. Otra zona que observaron fue la amígdala, donde se sitúa la parte emocional del cerebro. Allí encontraron una disminución de la materia gris, relacionándolo con un menor estrés. Observaron que los cambios del cerebro se producían en las dos direcciones. Estudios con roedores permitieron comprobar cómo les crecía la amígdala según les sometían a situaciones de estrés. Y un dato interesante es que aunque les suprimiesen las situaciones estresantes, la amígdala no disminuía de tamaño y se seguían comportando como unos animales estresados, sin ganas de moverse e investigar el lugar, sin comer, temerosos, etc. En cambio, en los humanos gracias a la relajación se puede revertir este proceso y disminuir el tamaño de la amígdala.

El estudio demuestra que la gente que se relaja habitualmente se siente mejor, más feliz y sobre todo menos estresada. Y no es por el efecto placebo, sino porque el cerebro cambia con la relajación.

Otros estudios que muestran cómo cambia el cerebro con la relajación se recogen en el libro *Los beneficios de la meditación* de Daniel Goleman y Richard J. Davidson.

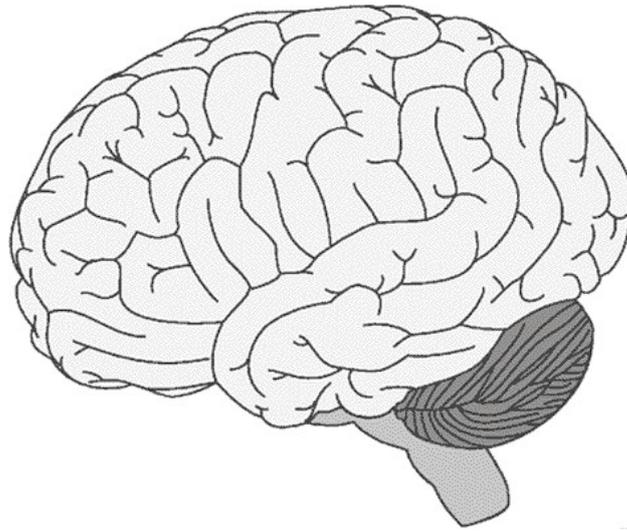
Es muy significativo el efecto de la relajación sobre los efectos de la depresión y la ansiedad. Se consiguen los mismos efectos que la medicación en lo que respecta a los síntomas que producen la ansiedad y la depresión, y sin los efectos secundarios de la medicación.

Con la relajación conseguimos compensar los efectos del estrés. Tener altos niveles de estrés no es nada bueno, tanto a nivel físico (a nivel del sistema inmunológico), como mental (ira, ansiedad, tristeza, negatividad, depresión).



Se ha visto que la mayor actividad del lado derecho se relacionaba con estados de ánimo negativos (como la depresión y la ansiedad), mientras que la mayor actividad del lado izquierdo estaba ligada a estados de ánimo positivos (como la energía y el entusiasmo). Se ha visto como con la relajación cambia el cerebro con mayor actividad en el lado derecho hacia una mayor actividad en el lado izquierdo. La relajación consigue que una persona con pensamientos habitualmente negativos empiece a tener unos pensamientos más positivos.

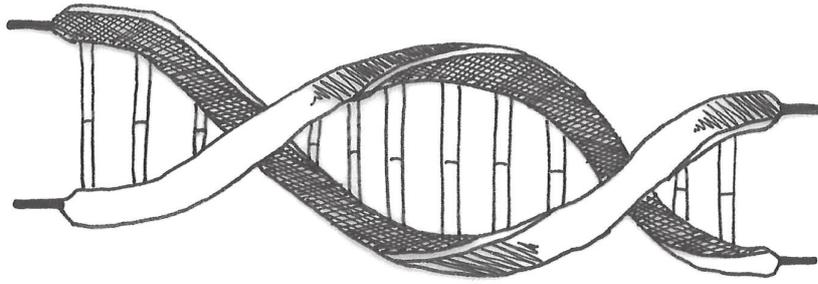
Los meditadores mostraban una mayor *girificación cortical* (es decir, el proceso de repliegue de la capa superior del neocórtex), lo que implicaba un mayor desarrollo del cerebro. Y el grado de repliegue se correlaciona positivamente con las horas invertidas en la práctica de la relajación.



Hemos visto que la relajación nos permite tener un cerebro más joven del que nos correspondería por la edad biológica.

Lo mismo pasa a nivel celular. La enzima telomerasa se incrementa con la práctica continuada de la relajación. Esta enzima participa en el envejecimiento celular. Cuanta más telomerasa, más se ralentiza el envejecimiento celular.

Los telómeros están en los extremos de los cromosomas. El ADN de cada cromosoma presenta unas regiones finales consistentes en porciones de ADN recubiertas de una funda protectora a base de proteínas. Componen una parte pequeña pero de vital importancia en los cromosomas. Se puede imaginar uno a los telómeros como la parte final del cordón de un zapato, impidiendo que se deshilache el cordón. En la célula pasa lo mismo: el telómero protege al ADN. Cuantos más cortos son esos telómeros menos se pueden dividir esas células y se considera que están envejeciendo.



Se ha visto que el estrés acorta los telómeros. Esto pasa en madres cuidadoras, en aquellas personas que viven en zonas conflictivas, con delincuencia y drogas. También en los profesionales con trabajos muy estresantes. Incluso en las personas que continuamente tienen pensamientos negativos.

La buena noticia es que ese acortamiento es algo reversible. Mediante la relajación diaria es posible alargar los telómeros. Entre los practicantes avanzados de meditación, un periodo de 1 día de práctica intensiva de relajación parece desactivar los genes implicados en la inflamación. Hay varios estudios que relacionan la inflamación del cuerpo con la depresión.

#### **Condiciones para una óptima relajación**

Debemos poder relajar en cualquier sitio y en cualquier condición en la que nos encontremos. Al principio buscamos unas condiciones favorables para relajar, y así conseguiremos unos progresos más rápidos que si estamos en unas condiciones no tan favorables. Entendemos por condiciones favorables, aquellas que nos ayudan a conseguir un estado relajado del cuerpo y que ayudan a relajar la mente después.

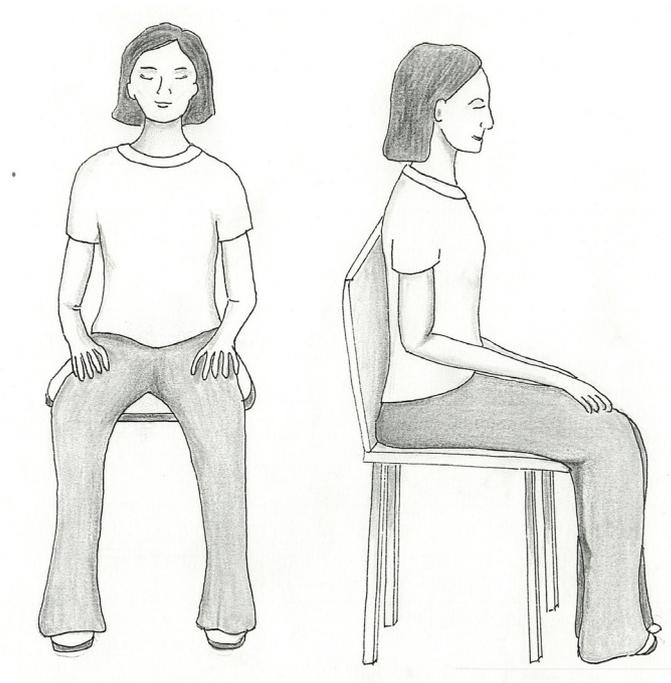
Si encontramos ese sitio ideal y lo utilizamos al principio de una manera habitual, en cuanto nos coloquemos en ese sitio, nuestro cuerpo y nuestro cerebro sabrán por qué estamos ahí, que nuestra intención es relajarnos. Y como un reflejo condicionado todo el organismo busca la relajación.

Al principio busco todo lo que puede favorecer la relajación: el lugar más cómodo, una temperatura agradable, un poco de música suave, aislamiento de las personas que están a nuestro lado y nos

pueden interrumpir (basta con informarlas de que vamos a iniciar una relajación). Según vaya controlando mejor la relajación, seré capaz de relajarme en las condiciones más extremas, incluso con gente moviéndose a mí alrededor, con ruido y sin música, en el mismo lugar de trabajo, en un medio de transporte público rodeado de gente. Y seré capaz de conseguir una buena relajación en mucho menos tiempo.

### **La postura mejor para relajar**

Tiene que ser una postura cómoda. Lo ideal es empezar a hacer relajaciones en la posición de sentado. Lo podremos hacer en cualquier momento y en cualquier lugar: en el trabajo, en el transporte público, en casa, etc.



Si optamos por esta posición buscaremos una silla con respaldo recto y relativamente cómoda. Nos sentaremos con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y un poco separadas entre sí. Las manos

sobre los muslos o en el regazo. La espalda apoyada en el respaldo o vertical respetando las curvaturas naturales de la columna. Partiendo de esta posición nos moveremos lo que sea necesario: si se nos tensa el cuello moveremos la cabeza. Será una postura que nos permita respirar bien, sentirnos cómodos y con una buena estabilidad.

### **Obstáculos que pueden aparecer en la práctica**

Es muy normal que tengamos la sensación de que no nos ha picado nada en todo el día. Pero en cuanto nos ponemos a relajar, pueden aparecer picores por todo el cuerpo. Lo único que hay que hacer es rascarse de una manera suave y lenta, para que no nos saque de la relajación. Partimos de que no tenemos que tener una posición rígida, sin movimiento.

Si nos apetece abrir los ojos, no hay ningún problema, los abrimos sin más.

Si la mente divaga y nos damos cuenta, tranquilamente volvemos a la relajación. Tantas veces como pase y nos demos cuenta. Sin juzgar que no somos capaces de mantener la atención.

### **La mejor hora del día**

Cada parte del día tiene sus ventajas. Por la mañana temprano nos permite empezar el día con más energía. Podemos visualizar aquellos acontecimientos que tengan más relevancia de la jornada.

Una relajación a medio día (antes o después de comer), nos permite cargar las pilas después del esfuerzo de la mañana. Sería como esa pequeña siesta de diez minutos que podemos hacer después de comer.

Una relajación antes de dormir nos hará tener un sueño más profundo y reparador. Descansaremos mucho mejor. Si queremos hacer visualizaciones y nos dormimos demasiado rápido, haremos las relajaciones en una silla y luego nos tumbados en la cama.

**Hemos aprendido:**

- 1. Una mente en calma produce bienestar en cualquier situación, por estresante que parezca.**
- 2. Relaja para compensar el estrés.**
- 3. Recuerda que la relajación cambia tu cerebro.**
- 4. Dependiendo de tu estrés, deberás hacer entre una y tres relajaciones diarias.**
- 5. Dispones de diferentes técnicas para relajar.**