

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA: SABER DÓNDE CARGAMOS LA TENSIÓN PARA PODER LIBERARLA

Artículo publicado en Pedalier nº 12

Probablemente todo el mundo tiene claro que aprender a relajarse resulta beneficioso: baja el colesterol, mejora las relaciones sociales, produce una sensación de bienestar, te hace ver la vida de otra forma... una persona con tendencia a estar siempre nerviosa vive incómoda, bien porque tiene miedo a no dominarse y “meter la pata”, bien porque se muestra irascible y agresivo con los demás. En cambio, una persona relajada transmite paz, tranquilidad, serenidad y confianza.

¿Por qué nos ponemos nerviosos?

El origen de los llamados “nervios”, la ansiedad, suele ser por lo general el miedo. El miedo, en muchos casos, se produce consecuencia de una mala interpretación de una reacción adaptativa del organismo: la conducta de escape, que se desencadena a raíz de un suceso traumático, inesperado, desagradable, o de una situación arriesgada. La conducta de escape evoca una reacción biológica: la glándula adrenal libera la adrenalina. Esta hormona actúa como una especie de “policía” que da el aviso a nuestro ejército de defensas para que prepare la huida. Cuando ésta se produce (imaginemos que escapamos de un atracador) la adrenalina propicia que los músculos se tensen y tirando de nuestras reservas (grasas e hidratos de carbono) pongamos pies en polvorosa. Pero cuando esta huida no es posible (por ejemplo, si tenemos que aguantar una bronca del jefe) la adrenalina no cumple su función, dejando una desagradable sensación que interpretamos como miedo (encogimiento de estómago, aceleración del corazón, temblor de manos, etc.). Por ello los “nerviosos” suelen tener alto el colesterol aún llevando una dieta sana: han puesto en movimiento grasas que luego no quemamos.

El miedo mantenido se convierte en ansiedad, debido a que esas sensaciones desagradables no encuentran salida. En el caso de la práctica del ciclismo, cuando, por ejemplo, bajamos un puerto, el miedo a caernos produce agarrotamiento de los músculos (brazos, cuello, espalda). Este agarrotamiento es la respuesta a una posible caída: el cuerpo se contrae para soportar mejor el golpe. Esa sensación de tensión la interpretamos como miedo al descenso, cuando, en realidad, no es necesario que los músculos estén tensos antes de una caída: somos una máquina tan perfecta que no hace falta que anticipemos tanto el momento del tortazo; si éste se produce, automáticamente se contraen los músculos. Para lo único que sirve ponernos nerviosos es para sufrir más, desconcentrarnos, y, sobre todo, para consumir las energías que necesitamos para pedalear. Sí, claro, eso se sabe, pero...

¿Cómo hacemos para controlar los nervios?

Lo primero es darnos cuenta qué estamos tensando. Yo tenía una compañera de trabajo muy observadora que con sólo ver la posición de mis hombros se daba cuenta de mi rigidez: “Eva, ya estás encogida, estás nerviosa, ponte derecha”, me decía. Cada persona tiene su particular punto débil, su tendencia a “cargar” una determinada parte del cuerpo. Unos echamos los hombros hacia delante, otros sienten náuseas, y a algunos hasta se les pone dolor de cabeza. Lo primero de todo es aprender a detectar cuál es nuestro o nuestros síntomas ansiógenos. Y para saber qué músculo estamos cargando podemos entrenar un tipo de relajación concreto: la relajación progresiva de Jacobson.

Antes de entrar en la explicación de la técnica, debo aclarar que no todo el mundo es capaz de relajarse. Asimismo, existen diferentes técnicas de relajación y, según el individuo, le viene mejor una u otra, o una combinación de varias, en función de las circunstancias. Lo ideal es que sea un psicólogo quien evalúe a la persona y su problema y en función de sus características y del momento decida emplear un tipo de relajación u otra. En ausencia de psicólogo, se puede intentar ensayar lo que explico a continuación, y si vemos que no somos capaces de relajarnos, es mejor dejarlo, porque intentar relajarse y no conseguirlo puede disparar aún más la ansiedad. Para aquellos que no consiguen relajarse con ningún tipo de relajación existen otras técnicas psicológicas.

Cómo funciona la relajación progresiva

Se trata de un entrenamiento consistente en tensar y destensar músculos para aprender a discriminar las sensaciones de tensión y distensión en nuestro cuerpo. La sensación fisiológica de tensión nos va a servir como estímulo para desencadenar la respuesta de relajación. Durante este entrenamiento, se encogen y sueltan por fases los distintos grupos musculares al objeto de automatizar esta respuesta. Es como cuando aprendemos a conducir: al principio pensamos “embrague, primera, embrague, segunda...” y luego metemos la marcha sin mirar y sin que interfiera en la atención que tenemos que prestar al tráfico. El estímulo es el ruido del motor o el cuentarrevoluciones y la respuesta el pie en el embrague y la mano en la palanca de cambios. Aquí el estímulo es la sensación de tirantez y la respuesta la orden del cerebro de relajarse. Para conseguir realizar esto “sin pensar”, hay que entrenar la secuencia estímulo-respuesta, repitiéndola una y otra vez.

Lo primero, hay que buscar un lugar cómodo (un sillón reclinable, cama o colchoneta), con luz tenue y no totalmente en silencio, pero lo menos ruidoso posible. La ropa no debe apretar, si no hace frío mejor descalzarse, y si se usan gafas, quitarlas. Tumbados o sentados boca arriba, dejamos que los brazos descansen a ambos lados del cuerpo y los pies caigan con una ligera separación, en posición natural. Cerramos los ojos, respiramos con normalidad, y al cabo de un minuto o dos empezamos los ejercicios que detallo a continuación. Se comienza por los brazos y se acaba por las piernas. Debe repetirse tres veces cada ejercicio, aguantando 2-3 segundos la tensión, dejando 5-6 segundos entre repeticiones y 10-15 entre ejercicio y ejercicio. Al cambiar de grupo muscular conviene dejar algún segundo más. Ayuda más a la relajación si en esos intervalos nos repetimos mentalmente: “estoy relajado”.

1. Brazo dominante

- 1.1. *Mano*: apretar fuertemente el puño... abrir la mano.
- 1.2. *Antebrazo*: apretarlo contra el brazo del sillón o el colchón... dejar de apretar.
- 1.3. *Bíceps*: doblar el codo tensándolo... soltar.
- 1.4. *Hombro*: estirar el brazo hacia arriba y hacia adelante... soltar.

2. Brazo no dominante

Lo mismo que con el dominante.

3. Cabeza

- 3.1. *Frente y cuero cabelludo*: levantar las cejas tan alto como se pueda... bajarlas.
- 3.2. *Ojos y nariz*: cerrar los ojos fuertemente y apretar la nariz... soltar.
- 3.3. *Mandíbulas*: apretar los dientes... soltar dejando entreabierta la boca.
- 3.4. *Boca 1*: tirar de las comisuras de los labios hacia las orejas... volver a la posición inicial.
- 3.5. *Boca 2*: juntar los labios y sacarlos hacia afuera lo más posible... dejarlos como estaban.

4. Cuello

- 4.1. *Lado izquierdo*: acercar la oreja derecha al hombro derecho... volver a la posición inicial.
- 4.2. *Lado derecho*: acercar la oreja izquierda al hombro izquierdo... volver a la posición inicial.
- 4.3. *Zona anterior*: echar la cabeza hacia atrás intentando juntar la nuca con la espalda... soltar.
- 4.4. *Zona posterior*: apoyar la barbilla en el pecho... volver a la posición inicial.

5. Tronco

- 5.1. *Hombros, pecho y espalda*: inspirar profundamente y llevar los hombros hacia atrás intentando juntar los omoplatos... soltar.
- 5.2. *Estómago*: hincharlo lo más posible, sacándolo hacia afuera... soltar el aire.

6. Pierna dominante

- 6.1. *Glúteo*: tensarlo como si intentaras levantarte sobre él... soltar.
- 6.2. *Muslo*: tensar la parte superior (cuadriceps)... soltar.
- 6.3. *Pantorrilla y gemelo*: levantar la punta del pie hacia la rodilla... soltar.
- 6.4. *Parte superior pantorrilla y empeine pie*: poner el pie de punta como una bailarina de ballet... soltar.

7. Pierna no dominante

Lo mismo que con la dominante.

Por último, recorrer mentalmente (sin abrir los ojos) todas las partes del cuerpo e imaginarlas relajadas y sueltas, mientras nos repetimos a nosotros mismos “estoy relajado”. Dejamos un par de minutos para volver a la normalidad (sin hacer nada) y vamos despertando poco a poco, moviendo las manos, luego los pies, e incorporándonos despacio.

El ejercicio suele durar en torno a media hora. No es necesario que se repita a diario, bastan dos o tres veces por semana. Al cabo de diez o doce veces, según las personas, se comienza a automatizar la respuesta de relajación. A partir de entonces, se practica la relajación “in situ”, es decir, durante la vida normal primero, y luego sobre la bici.

Este es un primer tipo de relajación. Si no os funciona, en próximos números abordaremos otros. ¡Feliz descanso!