

DORMIR BIEN Y “DESCONECTAR”: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MENTAL

Artículo publicado en Pedalier nº 15

Uno de los ciclistas con los que trabajo me dijo una vez, tras una sesión de relajación muscular: “sí, esto está muy bien, te deja el cuerpo muy relajado, pero ¿y la cabeza?”. Cerebro y cuerpo suelen ir de la mano, con los tipos de relajación que hemos visto hasta ahora suele descansar también el “coco”, pero si eres muy inquieto, como este muchacho, o tienes un problema que te afecta demasiado, no consigues que la sensación de relajación del cuerpo se traslade a tu mente y dejar a un lado las preocupaciones que le acechan.

Muchos de vosotros estaréis pensando ahora mismo en algún problema que llega incluso a no dejarte dormir porque sigues dándole vueltas en la cama. También, a la hora de acostarse, pueden ser varias cosas a la vez las que tenemos en la cabeza, y, aunque parece que no nos afectan demasiado, las tenemos ahí y no dejamos a la mente descansar, con lo cual tampoco descansa el cuerpo. Esto es difícil de detectar, suele ocurrir que no conseguimos dormirnos y por más que nos preguntamos por qué no cogemos el sueño o nos despertamos de madrugada, no conseguimos averiguar la causa.

Por meditar suele entenderse que se trata de pensar las cosas detenidamente, con calma, objetividad y perspectiva. La RAE lo define como *aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo*. Según esta definición, meditar resultaría de gran utilidad para resolver un problema. Muchas veces, al final del día, lo que intentamos hacer es eso, reflexionar, pensando que, llegado el momento del merecido descanso, la almohada nos va a susurrar al oído la solución a nuestros conflictos. Pero cuando el problema lleva mucha carga emocional, el dedicarle tanta atención y “comernos la cabeza” pensando cómo resolverlo, en lugar de ayudarnos, nos puede meter en un bucle infinito y enredar la madeja de tal forma que lo único que conseguimos es ponernos nerviosos de forma casi inconsciente.

Esto es lo que a muchos deportistas les suele ocurrir antes de una cita importante, léase en nuestro caso de una marcha muy señalada, ciclomaratón, etc. Las técnicas de relajación que suelen funcionar en otras circunstancias aquí no resultan del todo eficaces, ni con todo el cuerpo relajado, ni con cuatro tilas: por más que te concentres en conciliar el sueño, éste no llega. Y cuando, rendidos por el cansancio, cerramos los ojos, empezamos a soñar con el día siguiente y pasamos la noche en un duermevela que nos hace levantarnos con la sensación de no haber descansado nada. Hechos unos zorros, vamos. Y hala, móntate en la bici muerto de sueño y ponte a pedalear...

Meditación para “desconectarse” de los pensamientos inquietantes

La meditación bajo el punto de vista oriental, es algo mucho más extenso que la definición de la RAE. Aparte de su filosofía intrínseca, en la que no voy a entrar, conlleva multitud de técnicas, muchas de las cuales se utilizan en Psicología para conseguir estados de relajación. Consisten, básicamente, en dirigir la atención hacia algo en concreto, para que, por medio de la concentración en ese objeto, se pueda vaciar la mente de otros pensamientos. Imaginemos a un tenista en un partido importante: su atención se centra en la bola que va a venir devuelta del otro lado de la pista. En ese momento, lo único que hay en su cabeza es mirar donde bota, cómo le pega el adversario

y la trayectoria de vuelta. No piensa en nada más. El resto ha desaparecido. Sólo ve la pelota.

Con la meditación ocurre lo mismo, pero de forma mucho más consciente y voluntaria: la atención se dirige a un punto fijo y se “empapa” de este pensamiento hasta que desplaza a los demás fuera y hace que todo lo que nos preocupa se difumine y disuelva, expulsando de este modo la ansiedad que nos produce. La respuesta de relajación, por ejemplo, se centra en una palabra, de modo similar a los “mantras”, que nos repetimos en la mente hasta que conseguimos “desconectar” el resto de pensamientos.

La respuesta de relajación

Es un método muy sencillo que tan sólo requiere (como todo) un poco de práctica. Primero debes elegir una palabra que te sirva para concentrarte en ella. Por ejemplo, “uno”, “paz”, “relax”, “mar”... y a continuación sigue estos pasos (Benson, 1975):

1. Siéntate en una posición cómoda (también se puede hacer tumbado en la cama).
2. Cierra los ojos.
3. Relaja profundamente todos tus músculos, centrandote tu atención en ellos, empezando por los pies y subiendo hacia la cara. Imagina que se están soltando, que se quedan “flojos”.
4. Respira a través de la nariz, despacio, siendo consciente de cómo entra y sale el aire. Según expulsas el aire repítete la palabra elegida: inspiras... sueltas... “paz”... inspiras... sueltas... “paz”. Respira con naturalidad, sin forzar.
5. Continúa durante 10 ó 20 minutos.

Si lo has hecho sentado, quédate unos minutos con los ojos cerrados y después mantenlos otro rato abiertos antes de ponerte en pie. Si estás en la cama y no te has dormido, no te preocupes, al principio cuesta controlar los pensamientos invasivos, porque los hemos repetido tanto que parecen estar grabados a fuego en nuestras neuronas. Ensaya esta técnica varias veces (al menos una al día) y aprenderás a tenerlos a raya.

Concentración en la respiración

En lugar de repetir una palabra, se puede atender a las sensaciones que nos vienen a través de uno de nuestros sentidos, es otra forma de meditación. Por ejemplo, la respiración. Como en la anterior, te sientas cómodamente o te tumbas, y eliges una de estas modalidades (Ramiro Calle, 1996):

- a) *Observación del flujo y reflujos de la respiración*
Centra la atención en la respiración y siéntela como una ola que viene y va, viene y va. Piensa en el flujo y reflujo de la respiración y vacíate de cualquier otro pensamiento. Mientras atiendes al “oleaje” de tu respiración, te vas relajando más y más... más y más...
- b) *La atención a la exhalación*
Enfoca la mente hacia la respiración. Atiende a la inspiración pero mucho más a la exhalación. Cada vez que sueltas el aire, siente que te sueltas más y más, te aflojas, te dejas ir, te abandonas y desbloqueas. Se trata de asociar la espiración con la

sensación de soltarte cada vez más... te sueltas... el aire sale... te abandonas... las preocupaciones se van... se las lleva el aire... te relajas...

c) *Atención a la sensación táctil de la respiración*

Fija la mente alrededor de la entrada de los orificios nasales (aletas de la nariz). Respirando con naturalidad, concéntrate en el leve roce del aire al entrar y salir. Céntrate en esa sensación e intenta no pensar en otra cosa, permanece relajado, profundamente relajado. El aire acaricia la nariz... me relaja... el aire acaricia la nariz... me siento bien...

Vaciado mental: fuera preocupaciones

Estamos en el día antes de la fecha importante. Para no dejar nada al azar (ni a la preocupación) conviene apuntar en una libreta o agenda todo aquello que hay que hacer para salir bien preparado: desde inflar las ruedas de la bici hasta las barritas que vamos a llevar en los bolsillos. Dejar todo esto anotado, además, nos va a servir para posteriores ocasiones. Lo mismo ocurre con la ropa: si hemos visto la previsión del tiempo, ya sabemos si tenemos que llevar o no el chubasquero. Otro asunto zanjado. Y lo que quede para el día siguiente, está apuntado, nada más tenemos que revisar nuestra lista.

Por otro lado, antes de irnos a la cama, conviene hacer una pequeña “catarsis” para sacar fuera las preocupaciones (qué ocurrirá si ese dolorcillo en la rodilla va a más, si voy a ser capaz de subirme los cinco puertos, de superar tanta distancia...) tomad de nuevo boli y papel y escribidlo. Si tenéis pensada alguna estrategia para afrontar las dificultades, escribidla también. De esta forma se expresan y salen a la luz las preocupaciones y reducimos la posibilidad de que queden en el inconsciente y nos torturen mientras dormimos.

Si, a pesar de todo, nos viene la “pájara” por la noche y nos despertamos o permanecemos en un duermevela que no nos deja descansar bien, encendemos una luz, repasamos la lista de las preocupaciones y si se nos ha ocurrido algo más que no estaba previsto lo escribimos, si se trata de algún contratiempo pensar en la posible estrategia para afrontarlo y escribidla también. ¡Y a dormir tranquilos, que ya está todo preparado y al día siguiente vamos a disfrutar!