

La Relajación Final



La sesión de yoga concluye con la práctica de la relajación completa, que se realiza en la postura de shavasana por un periodo de diez a quince minutos, aunque si se desea puede prolongarse en el tiempo. La relajación consciente produce un profundo descanso físico y mental y da la oportunidad al organismo de asimilar adecuadamente los efectos beneficiosos generados por la sesión de asanas (posturas de yoga).

Existen muchas técnicas de relajación y todas pretenden un mismo objetivo: eliminar las tensiones y re-establecer el equilibrio psico-físico. La relajación física básicamente consiste en pasear la atención por todo el cuerpo, descubriendo las tensiones, allí donde encontremos áreas especialmente tensas, les dedicamos un poco más de tiempo hasta que nuestra consciencia perciba la raíz de la tensión. En ese instante la tensión comenzara a disolverse, terminando por desaparecer, y dejando una sensación de alivio y bienestar.

Observa y reconoce tu cuerpo, deja que la postura se reajuste, soltandose al máximo. Comprueba si tu respiración es completamente libre

El proceso de relajación no requiere ningún esfuerzo, es mas bien todo lo contrario, un gesto y un acto de confianza y abandono. Podemos entender la relajación como un proceso de auto-observación, de entrega, de abandono... Es un proceso de quietud física y mental, donde, de manera consciente, iremos llevando la atención al interior, abstrayéndonos de cualquier estímulo externo.

Aunque durante la práctica de yoga existen momentos de relajación, de descanso entre postura y postura, momentos de toma de contacto, momentos de suspensión... si hablamos puramente de la relajación, la entendemos como una práctica a realizar al final de la sesión y en la postura de savasana: Tumbados sobre la espalda, con piernas estiradas y separadas al ancho de caderas y los brazos estirados a lo largo del cuerpo, ligeramente separados de él, las palmas de las manos mejor hacia arriba, con la cabeza apoyada en el suelo (o en un cojín) y los ojos suavemente cerrados. Adopta una actitud mental de presencia y deja que tu respiración vaya surgiendo espontánea y sin esfuerzo. Desde esta postura, es fácil entrar en ese estado necesario de quietud, de entrega y de atención consciente.

En yoga, existen diversas técnicas de relajación. La mayoría de ellas comienzan con un recorrido del cuerpo, desde su parte inferior (pies y piernas) hasta su parte superior (manos, brazos, cabeza), pasando por todas y cada una de las partes del cuerpo. Algunas técnicas utilizan palabras o frases concretas: “piernas y pies se relajan..., manos y brazos relax...”, otras utilizan visualizaciones (visiones dirigidas donde la mente crea un escenario lo más real posible, para recrearse en él y conseguir la relajación de este modo), y otras utilizan al cuerpo físico, soltando y relajando cada parte del cuerpo para ser conscientes de las sensaciones de tensión y posterior relajación.

Este proceso de relajar el cuerpo, sirve como antesala al proceso de relajar la mente. Para ello, debemos llevar la atención al interior, centrándonos en las sensaciones internas que se van produciendo a consecuencia de relajar el cuerpo.

En la práctica de la relajación, la respiración juega un papel fundamental. Debemos mantener una respiración pausada y tranquila, larga, suave, sin

forzar ni la inspiración ni la espiración. Cuando la respiración es lenta y adecuada, el ritmo cardíaco disminuye y el organismo se ralentiza. A medida que vamos relajándonos, se relaja también la respiración, hasta el punto de apenas ser conscientes de ella.

Cuando desees terminar, no lo hllleva la atención al conjunto del cuerpo, relajado, apoyado en el suelo, descansado. Lleva también tu atención sobre la respiración y haz alguna respiración, más profunda, más larga Y comienza a movilizarte pocoa a poco, mueve primero las manos, los pies, la cara y deja que el movimiento se extienda por todo el resto del cuerpo. Cuando te sientas totalmente recuperado abres los ojos y lentamente te iras levantando

Es oreferible practicar la relajación en una habitación silenciosa y en penumbra

Arroparse lo necesario para no enfriarte

Si padeces de la espalda o de las vértebras cervicales, puedes colocarte un cojín debajo de la cabeza

Si tienes sueño y no te quieres dormir, puedes hacer la relajación con ojos abiertos

Evita ser molestado durante todo el tiempo que dure la relajación

Bibliografía:

El blog del yoga / Olaya Peral

Claves del Yoga / Danilo Hernandez