

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

OBJETIVO

- I. Aprender las técnicas básicas de la relajación física, del proceso respiratorio y de la autoconcientización.
- II. Experimentar un estado físico de la propia existencia y las percepciones personales de realidades y Fantasías internas y externas.

TIEMPO:

Duración: 180 Minutos

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

LUGAR:

Instalaciones Especiales

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con alfombra para que los participantes estén cómodos.

MATERIAL:

Fácil Adquisición

- I. Mantas y cojines para el grupo.
- II. Tocariscos o grabadora con disco o cinta de música suave para el grupo.

DESARROLLO

SIN FORMATO

El taller está formado por una serie de ciclos divididos en tres etapas: un ejercicio de respiración, la relajación física básica y una breve fantasía o una actividad Gestalt de concientización. Los pasos de respiración y relajación se repiten debido a que para aprenderlos adecuadamente es necesario practicarlos con frecuencia. Las fantasías y las experiencias Gestalt alternadas van de simples a complejas a medida que el curso avanza. Cada ciclo requiere de aproximadamente quince minutos. Es muy importante notar que después de cada actividad, se debe dar tiempo a los participantes para analizarla. (Consulte "fantasías" para una breve discusión acerca del empleo de Fantasías)

I.

(A) EJERCICIO DE RESPIRACIÓN. El ejercicio de respiración profunda ayuda a que el cuerpo aprenda a relajarse y a armonizarlo con su flujo de energía. Incluye el aprendizaje del propio cuerpo para respirar con el diafragma.

(B) RELAJACIÓN. Se encamina a los participantes a una relajación de la parte superior del cuerpo. Esto se logra mediante contracciones y relajaciones sucesivas de los músculos principales. Haciendo notar cada vez la diferencia que se experimenta entre estar tenso y relajado.

(C) FANTASÍA. Los participantes se recuestan en una posición cómoda y se les hace pensar en los problemas cotidianos que cada uno tenga. Deberán poner estos problemas, uno a la vez, en un almacén de Fantasías para remediarlos en el futuro. El instructor tratará de quitar de sus mentes cualquier pensamiento destructivo.

II.

(A) EJERCICIO DE RESPIRACIÓN; "Postura de relajación total" (Savanna) Se les pide a los participantes que se acuesten en el piso, los brazos extendidos a un lado del cuerpo, las manos abiertas, las palmas hacia arriba, las piernas abiertas con los pies hacia afuera, la cabeza derecha, los ojos cerrados, la boca cerrada, los dientes ligeramente separados, respirando normalmente, cambiar a respiración profunda, sentirse profundamente tranquilos, cambiar a respiración nasal. La respiración profunda debe empezar en el diafragma y moverse hacia arriba.

(B) En la misma posición, los participantes tratan de lograr una relación completa de la parte superior del cuerpo. Alternando contracción y relajación de los principales músculos.

(C) Siguiendo en la misma posición, se pide a los participantes que lentamente saquen de su mente todos los pensamientos negativos que tengan.

III.

(A) "Respiración abdominal" Los participantes permanecen recostados en el suelo, pondrán sus dedos en el abdomen, elevando éste cuando inhalen y bajándolo cuando exhalen; sus dedos suben y bajan con la respiración. No deberán forzar su respiración. Luego tratarán de hacer el mismo ejercicio sentados y parados.

(B) Acostados de nuevo, tratarán de relajar la parte inferior del cuerpo empleando el mismo método que en el paso anterior.

(C) Permaneciendo en la misma posición, se pide a los participantes que lleguen mentalmente a estar conscientes de su estado físico y a quitar de su mente todos los pensamientos negativos. Deberán estar pendientes de cualquier contracción o intento por quitarse las tensiones.

IV.

(A) "Respiración Victoriosa". Sentados sobre los talones en la posición de rayo (Vajrasana), los participantes respirarán profundamente con ambas ventanas de la nariz, mantendrán el aire dentro, y después lo exhalarán fuertemente por la boca, estirando todos los músculos de la cara.

(B) Acostados, tratarán de lograr relajar todo el cuerpo, notando cualquier tensión o intentando quitarla.

(C) Conocimiento Gestalt del interior del cuerpo. Se adiestra a los participantes a un conocimiento mental del interior de su cuerpo. El instructor enseña las técnicas de enfoque específicas que se requieren para conocer sólo un aspecto físico a la vez; como el estar consciente únicamente de los latidos del corazón, o del trabajo de los riñones.

V.

(A) "La respiración compacta". Recostados en la posición Savanna, se pide a los participantes que respiren profundamente, que se tranquilicen y hagan respiraciones abdominales. Deben continuar respirando mientras ensanchan el pecho y elevan ligeramente los hombros y los huesos del cuello, mantener el aire por unos segundos y exhalar lentamente.

(B) Relajación total del cuerpo. Lograrán relajarse más y más en un tiempo cada vez menor.

(C) El instructor enseña a los participantes a entrar y explorar su cuerpo y a estar consciente de todos los detalles y la complejidad de su ser.

VI.

(A) Concentrarse en la respiración. Ahora se repite: "La respiración compacta", concentrándose en el aire que entra, el trabajo que hacen los pulmones y la forma en que sale del cuerpo.

(B) Nuevamente, los participantes trabajan para lograr una relajación absoluta de su cuerpo.

(C) Conciencia Gestalt de la Realidad Externa: Se lleva a los participantes a tener plena conciencia de lo que se ve, se oye, se huele así como de las posiciones externas del cuerpo. Con este ejercicio se logra que estén consientes de las respuestas internas a la influencia del medio ambiente exterior.

VII

(A) Sadhana Avanzada. Recostado en la posición Savanna, eliminar conscientemente todas las tensiones del cuerpo, empezando por los dedos de los pies hasta llegar a la punta de la cabeza, mientras se respira profunda y serenamente. Deberán permanecer inmóviles durante cinco minutos, levantarse, respirar profundamente, levantar las manos hacia arriba de la cabeza y estirar todo el cuerpo.

(B) Los participantes regresan a la posición original y continúan relajando todo el cuerpo. El proceso de contraer y relajar los músculos deberá ser mucho más rápido ahora, por lo tanto, podrá permanecer mayor tiempo en posición de relajación.

(C) Conocimiento Gestalt en parejas. (Por primera vez se trabajará en parejas): las parejas se sientan rodilla con rodilla y empiezan un proceso de ponerse en contacto y retirarse, a través del cual, primero llegan a estar consientes de sí mismos y luego de su pareja.

VIII

(A) Respiración en parejas: Se continúa trabajando en parejas y se guía a los participantes mediante ejercicios que les permitan estar conscientes de la respiración de los demás. Uno se acuesta en la posición Savanna, mientras el otro pone sus dedos ligeramente sobre el estómago del que está acostado, para poder sentir "las características físicas de la respiración" Una variante puede ser el colocar los dedos frente a las ventanas de la nariz para sentir la entrada y salida del aire. Después de algunos minutos, las parejas cambiarán de posición.

(B) Relajación en parejas. Cada una de las personas, por turno, tendrá oportunidad de tocar los principales grupos de músculos contraídos y relajados tanto de sí mismo como de su pareja. Si hará recalcar el conocimiento de uno mismo y de los demás.

(C) Fantasía en pareja. Cada pareja por turno, cerrará los ojos y compartirá "Lo que yo imagino de ti es...".

IX.

(A) Respiración rítmica. Mientras están sentados en posición recta, es decir con la espalda bien derecha, los participantes inhalan profundamente durante dos segundos, sostienen la respiración durante cuatro segundos y exhalan el aire por la nariz en cuatro segundos. Cuando se logre hacer fácilmente, puede aumentarse a 3: 6: 6.

(B) Relajación individual total. Se da un repaso lento y completo a la relajación total del cuerpo entero.

(C) Percepción Gestalt combinada con interpretación. Se les pide a los participantes que adivinen lo que su pareja piensa de ellos, que supongan cuál es la verdad e intenten interpretar cómo encaja ésta. Debe recordárseles constantemente que sólo están especulando y no basándose en la realidad.

X.

(A) Respiración alternada. Sentados en posición recta, los participantes tapan la ventana izquierda de la nariz con una mano e inhalan profundamente con la otra ventana durante cinco segundos, se tapan las dos ventanas, se mantiene el aire adentro durante cinco segundos y se exhala. Se repite exhalando por la ventana izquierda. Se hará este ejercicio varias veces. Se puede aumentar el tiempo a medida que sea fácil para los participantes.

(B) Recostados, los participantes regresan a un estado de relajación completa.

(C) Fantasía. Cada uno de los miembros localizará la ladera de una montaña en la que se sienta realmente a gusto y se convertirá en un chiquillo..."Crece lentamente hasta la edad que tienes al encontrarte en esa montaña. Penetra el bosque que esta cerca... Sal del bosque y escala la montaña. Cada vez es más difícil... Con un esfuerzo casi sobrehumano llega a la cima y observa a tu alrededor... Desciende lentamente, sintiendo tu conciencia de lo que sucede a tu alrededor... Entra al valle donde esta la gente para ti importante, especial... Regresa a la ladera.

XI.

El instructor forma grupos pequeños para analizar el ejercicio. Se anima a los participantes a que hablen, sobre lo que aprendieron acerca de ellos mismos.

XII.

El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.