

Relajación



RELAJACION

Para nuestra civilización, la necesidad de encontrar alivio a las múltiples tensiones creadas por el acelerado ritmo de vida en el que estamos inmersos, se ha convertido en un objetivo fundamental. Vivimos una vida, marcada por la ansiedad y el estrés que conlleva inevitablemente angustias, desasosiegos y temores, cuyos efectos son perjudiciales para la salud y se caracterizan por un estado de tensión corporal generalizado. Como consecuencia de este ritmo de vida nuestro cuerpo derrocha más energías de las que es capaz de recuperar a través del descanso y del sueño. Es por ello que acaba desvitalizado, sin poder llevar a cabo todas las funciones orgánicas de manera armoniosa.

Las tensiones que vivimos diariamente provocan un efecto negativo sobre nuestra salud, dañándonos física, mental o emocionalmente de tal forma que nos impiden disfrutar de la vida.

Muchas de las enfermedades que solemos padecer tienen su origen en esta situación. Toda tensión, emocional o mental produce una contractura muscular, que cuando llega a ser habitual conlleva una alteración, más o menos grave de nuestras funciones fisiológicas: respiración, digestión, eliminación, equilibrio endocrino, etc.

Se ha encontrado una relación entre el estrés y problemas físicos como el dolor de cabeza, úlceras de estómago, artritis, colitis, diarrea, asma, arritmias cardíacas, disfunciones sexuales e incluso cáncer.

Todos los seres humanos podemos aprender a reducir estos niveles de tensión y estrés a través de un procedimiento natural llamado Relajación.

Solemos asociar relajación con una actitud corporal ausente de tensión y nerviosismo, así como con pensamientos, emociones y sentimientos tranquilos y positivos.

La relajación, básicamente tiene tres objetivos:

1º.- Proteger y prevenir el desgaste innecesario de los órganos y sistemas corporales.

2º.- Aliviar el estrés y la tensión.

3º.- Como técnica para hacer frente a las "pruebas de la vida", calmando la mente logrando que el pensamiento sea más claro y eficaz.

Aprender a relajarse ayuda a conseguir de manera más fácil las metas que nos hayamos fijado, afrontando con éxito las dificultades que nos encontremos en el camino.

(Idea extraída del libro de Erick Cort – "Las más modernas técnicas de relajación y autocontrol". Ediciones FAPA)