

# TALLERES

## 1. COMO RELAJAR EL CUERPO

Vivimos en una época caracterizada por la ansiedad, el estrés, y la tendencia a reaccionar con una mayor activación de la necesaria a la hora de resolver las dificultades o problemas que se van presentando.

En estos estados de sobreactivación aprender a poner el cuerpo en un tono mas apropiado a la situación que se presenta y menos en consonancia con emociones acumuladas y no resueltas, va a tener las siguientes ventajas:

- a) disponer de una respuesta más eficaz, del tipo que sea esta.
- b) pensar con mas claridad y creatividad
- c) “apartar” o reducir, en todo caso, las interferencias corporales propias de la tensión.
- d) fatigarse menos y recuperarse antes de la fatiga.

La palabra relajación se utiliza ampliamente y en diversos contextos y ya se ha convertido en una especie de “cajón de sastre”. En este sentido el titulo “como relajar el cuerpo”, ha sido elegido para precisar y aplicar el término relajación y que, por lo tanto, resulte operativo para aprender la relajación como una habilidad concreta y práctica.

Por lo tanto se trata de una técnica de relajación que tiene como propósito que la persona aprenda a producir en determinados músculos un estado de tono adecuado, funcional y adaptado a la situación que afronta, en lugar de excesivo e inadecuado. Sabemos que estos músculos se sobreactivan en determinadas situaciones de estrés y/o estados, de ansiedad, de preocupación, de sobreesfuerzo, etc. y que son retroalimentados por la propia sobreactivación.

La técnica de relajación corporal que se enseña es una síntesis de métodos occidentales y orientales de eficacia probada

(relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autógeno de Schultz, yoga, mindfulness..). Dicha síntesis se ha realizado con el propósito de que sea práctica y aplicable a nuestro estilo de vida y sea una herramienta para afrontar los momentos difíciles. Tiene la ventaja de poder aprenderse muy fácilmente ya que sus fundamentos son simples, entendibles y manejables, pero no por eso menos eficaces.

La metodología del taller es práctica en su totalidad. Se aprende la relajación a través de sencillos ejercicios ensayados progresivamente.