

Francisco Nieto Vidal

Salud y Bienestar

a través de la

Relajación

Editorial  Creación

Si este libro le ha gustado y desea que le informemos periódicamente de nuestras novedades, escríbanos y atenderemos su petición gustosamente.

© Francisco Nieto Vidal

© Editorial Creación

Apartado 9129 - 28080 - Madrid

Tel.: 91 361 48 96

E-mail: oficina@editorialcreacion.com

www.editorialcreacion.com

Diseño de portada: Mejiel

Primera edición: Noviembre de 2006

ISBN:84-95919-16-8

Depósito Legal:

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ÍNDICE

	Página
Introducción	7
Capítulo I:	
<i>Motivos para practicar la relajación y obtener sus beneficios</i>	12
Capítulo II:	
<i>La filosofía oculta y la relajación</i>	28
Capítulo III:	
<i>Técnicas de relajación y su preparación</i> ...	46
Capítulo IV:	
<i>Las diferentes técnicas y su práctica</i>	66
Capítulo V:	
<i>Consejos para alcanzar la felicidad y la paz interna</i>	94

*Dedicado muy especialmente a mi hijo,
como ayuda, para que sepa
responder y cumplir con
su destino.*

INTRODUCCIÓN

Hemos llegado hasta tal punto de adaptación a la hiperactividad que actualmente tiene la sociedad que casi no nos damos cuenta de cómo se produce un agotamiento nervioso y de energía vital, el cual va afectando poco a poco a nuestra salud. Desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, normalmente cansados, estamos gastando y derrochando energía a la vez que desequilibramos el sistema nervioso y la mente; es más, muchas veces no recuperamos esa energía y nos levantamos casi igual de cansados que nos acostamos, suponiendo que, incluso, no padezcamos de insomnio.

El resultado de todo esto se refleja en el rostro, en el comportamiento, en el carácter irritable, en las relaciones personales..., y si esta tensión nerviosa persiste creará afecciones al corazón, hipertensión, pérdida de memoria, problemas digestivos, etc. Luego entonces, cabe preguntarse: ¿merece la pena llevar una vida así en perjuicio de nuestra salud? Por supuesto que no, y con más razón cuando, dedi-

cando solamente 30 o 40 minutos a diario durante un tiempo, podemos recuperar nuestra salud física y mental y ser más felices.

Toda nuestra actividad desde la mañana a la noche, sea del tipo que sea, gasta energía vital. No cabe duda de que es el cuerpo físico el que más gasta; sin embargo, la falta de control y atención sobre el mismo hace que estemos muchas horas tensos y haciendo movimientos que, al no ser necesarios, derrochan energía. ¡Obsérvese Vd. mismo cuando esté viendo la televisión, o cuando está esperando en la consulta del médico, o en cualquier otro sitio similar! ¿Qué hacen sus piernas? ¿Por qué está tensa su cara? ¿Qué ocurre con sus músculos y nervios cuando le dan un susto o una mala noticia? ¿Qué ocurre a su respiración cuando se enfada seria y profundamente? Bien, pues si no buscamos una solución, llegará el día en que enfermaremos y no habrá nadie que nos soporte.

La solución más reconfortante y eficiente es la relajación y, aunque no se aprende en un solo día, sí se notan sus beneficios. Puede comprobar lo que digo haciendo las siguientes dos pruebas: 1ª. Observándose Vd. mismo y controlando los movimientos de su cuerpo haciendo que esté quieto a la vez que da la orden mental para que se relaje el músculo que corresponda, y 2ª. Simplemente dejándose caer como cuando está muy cansado y

estándose quieto sin mover nada a la vez que va dando órdenes a todos los músculos de su cuerpo para que se relajen. Los resultados de esto no son nada con lo que puede conseguir con este libro, así es que, ¡Adelante! Vd. puede.

Para la mayoría de las personas, la relajación no es nada más que el efecto de llevar al cuerpo físico a un estado de inercia y pasividad; sin embargo, los que se han interesado un poco por saber cuál es la mecánica de la relajación, saben que para hacer una relajación profunda es necesario actuar sobre el cuerpo físico, sobre el aspecto interno de la persona —emociones, sentimientos, etc.— y sobre la mente. Esto nos lleva a razonar y a comprender que el ser humano está compuesto de diferentes aspectos o cuerpos, siendo el más elevado de ellos la mente. Pero la mente no dirige la relajación si no la enfocan en ese trabajo; por tanto, ¿quién enfoca y concentra la mente en esos cuerpos para conseguir el efecto deseado? Alguno responderá que la voluntad, y en parte tiene razón, pero sabemos que no todos tenemos la misma voluntad y que, ante determinados hechos, pruebas o tentaciones, es casi nula. Luego entonces, ¿qué nos queda? El Espíritu, del que hablaremos y trataremos en este libro.

Aunque los métodos o técnicas que voy a desarrollar en este libro son básicamente científicos y se llevan practicando con muy buenos resultados

desde hace casi un siglo, y dado que mis estudios están más centrados en la filosofía oculta o esotérica, introduciré algunas enseñanzas al respecto para que el lector tenga un concepto más profundo de la naturaleza del verdadero ser humano. Si el hombre es un ser compuesto de voluntad, mente, sentimientos, emociones, vida y de un cuerpo físico, no podemos tratar esos aspectos por separado porque no lo están; por tanto, tendremos que tratarlos como un conjunto y en su respectivo orden, es decir, utilizaremos la voluntad del Espíritu para concentrar la mente y dar ordenes o sugestionar a los otros aspectos para que, como resultado, se relaje profundamente el cuerpo físico.

El verdadero ser humano es perfecto y está preparado para vivir de acuerdo a la naturaleza. Lo mismo que tiene sus defensas ante la enfermedad, también tiene su mecanismo de defensa ante los agentes estresores —miedo, fobias, estrés, experiencias dolorosas, etc.—. Pero la sociedad actual ha centrado su conciencia en el mundo material hasta tal grado que casi ha perdido la conciencia de sí mismo, actuando ante las circunstancias casi de forma mecánica. Esta pérdida de contacto personal y espiritual hace que su defensa se debilite hasta tal punto que, al no poder más, se manifieste el desequilibrio del sistema nervioso, la ansiedad, la tensión muscular y el derroche de energía vital, lo que,

a la larga, afecta a todas las actividades y relaciones personales.

La relajación, más que curar, previene, alivia, causa bienestar, serena, permite controlar el cuerpo y la mente, mejora la circulación sanguínea y la respiración, y un largo etcétera; por tanto, mejora la calidad de vida y fortalece la salud. Pero que no se confunda el lector, la relajación no se ejecuta y se aprende sola y en pocos días. Podemos utilizar la imaginación, la visualización, la autosugestión, la meditación y algunos ejercicios más, pero lo tenemos que hacer con voluntad, concentración y mucha práctica y persistencia; sólo así aprenderemos como aprendimos a conducir una bicicleta o un coche.

Una vez aprendida, estaremos preparados para relajarnos en cualquier situación y lugar. Así es que, querido amigo/a, si quiere vivir más tranquilo, si quiere ser más feliz, dormir mejor, estar más equilibrado/a física y mentalmente y si, en definitiva, quiere disfrutar más de la vida, ¡adelante!, póngase manos a la obra y tómeselo en serio porque yo le aseguro que no se arrepentirá.

El autor

CAPÍTULO I

Motivos para practicar la relajación y obtener sus beneficios

Desde la época primitiva hasta muchos miles de años después, el hombre estaba y vivía en sintonía con la naturaleza, no podía hacer nada sin la intervención de su cuerpo físico o sin que le afectara como tal. Tubo que aprender a defenderse de los peligros de aquella época centrándose en él mismo y buscando los medios para ello; tubo que aprender a escuchar a su propio yo, a valerse de su instinto, de su imaginación, de sus propias manos; y tuvo que aprender a desarrollar la mente para analizar y razonar las situaciones y así poder sobrevivir a la vez que progresaba.

Aunque cada ser de aquella época era independiente, la verdad es que estaban tan unidos como

grupo o raza que apenas se beneficiaban o perjudicaban ya que no tenían apenas nada donde gastar el tiempo, puesto que su instinto era solo y más bien de “supervivencia”. Su vida era el grupo y su estado de conciencia se centraba en su cuerpo físico porque le necesitaban y porque creían que eran ellos mismos.

Hoy, la humanidad actúa casi de manera contraria. Desde que nacemos hasta que morimos estamos rodeados de un mundo que ha hecho que nos olvidemos de nuestro propio cuerpo. Es cierto que nuestra vida es rica en experiencias, pero no nos conocemos; respondemos casi de forma automática ante las circunstancias, emociones, deseos, etc.; no nos paramos a analizar, meditar, estudiar o razonar tan fácilmente. Por eso, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, tenemos enfocada nuestra atención en el mundo que nos rodea pero no en nuestro ser interno ni en nuestro cuerpo. Cada uno de nosotros, y todos como conjunto, hemos creado un mundo ajetreado en el que no podemos vivir sin sus adelantos y tecnologías, pero que, a su vez, está cerrando las puertas a la conciencia y está haciendo que nos olvidemos de la naturaleza de nuestro cuerpo. Como resultado, llega un momento en que el cuerpo enferma y el

hombre no sabe que la culpa es en gran parte suya por no prevenir y, más aún, por no conocerse a sí mismo.

Lo mismo que las enfermedades han hecho que se busquen remedios para curarlas, la sociedad actual demanda cada día más la relajación porque la hiperactividad del hombre moderno, junto a su poco interés por prevenir y cuidar su cuerpo, hace que los sistemas de defensa del mismo se debiliten o no puedan más y termine dominado por toda una serie de factores que afectan al ser interno, los que, a su vez, perjudican al físico (músculos, sistema nervioso, estómago, corazón y, en definitiva, a todo el cuerpo). Por otro lado, es cierto que cada vez se utilizan más algunas técnicas que, sin tocar el cuerpo físico, tienen un efecto positivo sobre el ser interno, es decir, conociendo, trabajando y desarrollando lo interno, estamos alcanzando mejor salud física y más equilibrio y bienestar.

Si bien es imprescindible incluir, como remedio a esos problemas, la relajación científica. No hay que olvidar que en otros continentes y otras razas ya la practican desde hace varios siglos, junto a otros ejercicios como el control mental, la concentración, la meditación, la auto-sugestión, la hipnosis, etc. Y así nos encontramos con que la relaja-

ción es una práctica que alivia muchos factores perjudiciales; previene ante las enfermedades, equilibra y armoniza la energía vital, la mente y el organismo y hace que se enfoque más nuestra atención en nuestros cuerpos para conocerlos y para que escuchemos más a nuestro verdadero Yo, el Espíritu o conciencia, que siempre nos habla y que le oímos más y más claro cuando nuestro estado de conciencia es de felicidad y armonía. Así es que, si todos practicáramos la relajación y los consejos que voy a dar en este pequeño libro, así como los que pueden dar otros autores, viviríamos en un mundo mejor y seríamos más humanos, fraternales y altruistas.

Una persona desequilibrada, con estrés, ansiedad, depresión, etc. es como una célula enferma en un órgano, al final puede afectar a otras y crear una enfermedad. De ahí la necesidad de que nosotros intentemos vivir una vida saludable física y mentalmente. No solo deberíamos llevar una alimentación sana y evitar las drogas, el alcohol y el tabaco, sino que también deberíamos estar pendientes de nosotros mismos en cuanto a la manera de pensar, sentir y actuar (está demostrado que los pensamientos y sentimientos negativos afectan a la estabilidad y a la salud del cuerpo físico), de esta

forma colaboraríamos con la nueva conciencia universal que cada vez valora y cuida más su cuerpo a la vez que intenta crear un mundo de paz.

Es difícil que una persona se auto-controle tan perfectamente como para no tener pensamientos y sentimientos negativos (envidias, celos, rencor, odio, ira, ánimo de venganza, etc.). Para vencer esto, o lo que es lo mismo: para encontrar el equilibrio y la paz interna, hay que superar todo eso, y sólo se consigue con la voluntad y la mente, pero hay que hacerlo desde el interior y en un estado de conciencia de calma y relajación. Por eso la relajación se puede considerar un estado interno que permite el desarrollo positivo de la conciencia del Yo superior, de la mente, de los sentimientos y de los deseos.

Podríamos definir la relajación como *un estado de conciencia al que entramos de una forma voluntaria y consciente*. Normalmente, y en estado de vigilia, las neuronas de nuestro cerebro funcionan a razón de 21 pulsaciones por segundo aproximadamente, a esto se le llama “ondas beta”. Por el contrario, cuando dormimos, las pulsaciones descienden de ritmo y entramos en el estado “alfa”, y en ese estado, y llegando a un profundo sueño, podemos entrar en el estado “theta”. La relajación

consciente es un medio de situarnos en el estado alfa pero sin dormirnos, lo que indica que podemos obtener los mismos efectos que durante un sueño reparador. Pero hay una diferencia, y es que hay personas que aun dormidas no se relajan, mientras que las que practican la relajación voluntaria sí lo hacen hasta el punto de relajar incluso su mente. En el estado entre-sueños o anterior al sueño, 20 minutos de relajación equivalen a 2 horas de sueño.

Esto quiere decir que la persona que no se relaja mientras duerme tiene su sistema nervioso hiperactivo, sus músculos tensos (lo que hace que derroche energía vital), acelera su ritmo cardíaco, no regenera su desgaste físico diurno y, por tanto, se levanta con cierta sensación de cansancio. Así es que, cuanta más relajación mayor recuperación de energía, mayor relajación muscular, mayor equilibrio orgánico, mayor claridad mental, y mayor paz y bienestar. Esto hace que disminuya la presión arterial y el ritmo cardíaco, que haya un incremento de oxígeno en el cerebro y en el organismo en general, disminución de la ansiedad, más posibilidades de razonamiento, mejora en la calidad del sueño, más recuperación física y mental, mayor confianza propia, mejor digestión, más

calma, y otros muchos beneficios que se van consiguiendo cuanto más profunda sea la relajación y más la practiquemos.

Como podemos ver, la relajación es conocernos, identificarnos y trabajar con nuestro cuerpo físico por medio de la voluntad y la mente, lo que, a la larga, se manifiesta como felicidad y calma. Si nuestra falta de conocimiento nos hace ser detractores de nuestro cuerpo situándonos en un preestado de tensión y ansiedad que altera las funciones vitales del organismo y nos sitúa en un estado de alteración físico-mental del que no nos damos cuenta hasta que no nos sentimos mal. A través del conocimiento de la relajación y otros aspectos y conocimientos que daré, podemos ser nuestros propios benefactores y salvadores de esa situación.

La palabra “estrés” es utilizada cada día más en occidente y en nuestra vida cotidiana. De hecho, cada vez hay más personas que van a consultar a los psicólogos en busca de una solución para el mismo, solución que, a su vez, viene dada a través del auto-conocimiento o análisis de uno mismo, de la auto-sugestión y de unos ejercicios que devuelven la confianza propia al consultante entre otras. La relajación, al fin y al cabo, se consigue por los mismos medios y eso —con toda mi mejor valora-

ción y respeto a los profesionales— es lo que voy a intentar explicar en este libro.

El estrés es una respuesta —un estado de alarma— del organismo ante ciertos estímulos concretos, o mejor dicho: una respuesta fisiológica ante los diferentes agentes estresores, bien sean internos o externos. El estrés normalmente considerado negativo es el que fuerza al organismo a aumentar sus defensas para mantener la salud, lo que significa que, cuando sufrimos ese estrés durante mucho tiempo, los mismos esfuerzos agotan la energía vital del cuerpo manifestándose así una inestabilidad general.

Los agentes estresores pueden ser muy variados, de naturaleza física, mental o social entre otros, por eso es indispensable el auto-análisis de nuestra forma de pensar y actuar y el aprendizaje de un medio como la relajación, que nos devuelva el equilibrio y el estado de bienestar.

Cuando el estrés y la ansiedad persisten, nuestro comportamiento cambia y cada vez somos más sensibles a los agentes estresores. De hecho, cualquier cosa inesperada que ocurra a nuestro alrededor acelera nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración. Este “distrés” puede llegar a causar el envejecimiento prematuro y, su origen, como he

dicho, puede tener relación con muchos factores de nuestra vida cotidiana como son: el aspecto laboral, la familia, los problemas, las rupturas, las drogas, el tabaco o el alcohol, etc. Y es por esto que el estrés o distrés nos fuerza a buscar el “eutrés” que es el medio que nos capacita para afrontar todas esas situaciones y alcanzar el equilibrio físico, emocional y mental; de aquí que la relajación sea un medio inductor del estrés el que, a su vez, nos haga sentir y vivir la vida de una forma más placentera y valiosa.

Cuando surge por primera vez el estrés se produce cierta adaptación por parte del ser humano, pero cuando éste se alarga más allá de los límites normales, el cuerpo suele manifestar tres aspectos a tener en cuenta. El primero es el de “alarma”, que es un medio de defensa ante la detección de una amenaza inmediata. En esta fase entra en juego principalmente el sistema neuroendocrino segregando las hormonas encargadas de acelerar el pulso y la respiración, causando así cierta inestabilidad. Esto reacciona internamente produciendo cambios que hacen disminuir la energía, las catecolaminas activan y fuerzan los sistemas, y el cortisol se encarga de la recuperación gracias a su aportación de energía. Pero cuando el sistema de

alarma es continuo durante cierto tiempo, el organismo se puede enfrentar a cierto riesgo porque la adrenalina nos consume y la cortisona ataca al sistema inmunitario.

La segunda fase, llamada de “resistencia”, surge cuando no se puede o no se ha hecho nada para encontrar el equilibrio en el cuerpo, entonces, el cuerpo se adapta a ese estado de alarma, pero su funcionamiento ya no será el mismo, habrá limitaciones y la vida no será o se verá igual que antes. Es posible que no seamos conscientes de la lucha y de los cambios, pero sí lo seremos de sus efectos porque estos pueden producir: dolor de cabeza, pesimismo, aumento de deseo, fatiga, problemas en la circulación sanguínea, falta de concentración, problemas en el estómago, insomnio, contracturas, etc.

La tercera fase la podríamos llamar de “agotamiento” porque llega un momento en que el cuerpo ya no puede seguir haciendo ese esfuerzo continuamente. Entonces el sistema inmune se debilita, el equilibrio se desmorona, la resistencia en general disminuye y se manifiesta la enfermedad. Así es que las tensiones, la falta de conocimiento de uno mismo y su incapacidad de respuesta, la monotonía y todo lo mencionado anteriormente,

llevan al ser humano a un estado de conciencia inferior al que debería tener normalmente. Es entonces cuando no ve el mundo como cualquier otra persona, sino tal y como es su estado de conciencia. Las acciones de las personas y los hechos del mundo reaccionan regativamente en el aspecto interno del hombre.

La relajación equilibra y unifica los estados de conciencia y el organismo; por tanto, si el ser humano se transforma y vuelve a su estado natural, el mundo que le rodea también se transformará y hará que actúe de una forma más alegre, optimista y feliz. No es el sistema muscular el que sucumbe ante el estrés, ni el nervioso tampoco, sucumbe todo el organismo como un conjunto, pero su origen no es físico sino emocional y mental. El simple miedo a la oscuridad, el miedo a la muerte creyendo que hay un infierno, el miedo a la enfermedad, las preocupaciones, la ira, todos los pensamientos negativos y otros muchos aspectos relacionados con los sentimientos, emociones y deseos dominantes, pueden ser causa de malestar y de enfermedad.

La relajación física y mental repercute en todos estos aspectos, devolviendo la calma y el equilibrio por el simple hecho de “aflojar” y “soltar”, sin

afectar negativamente a nada. Es una técnica que abarca a la totalidad del hombre —físico, emocional y mental—, es un método de auto-ayuda personal que desarrolla la conciencia propia y la del medio ambiente donde vivimos. Sin embargo, la mayoría de las personas están confundidas cuando dicen que se van a relajar un fin de semana al campo, o cuando se van de vacaciones, o por el mero hecho de meterse en la bañera.

La relajación no es un efecto automático fruto de un descanso, se necesita un aprendizaje consciente y voluntario como quien intente aprender cualquier cosa que requiera atención, práctica y sensación. Deberíamos aprender a relajarnos en cualquier momento y lugar, por ejemplo: Concentre su atención en los músculos de sus piernas cuando supuestamente está cómodamente sentado y relajado y suéltelos. ¿Nota la diferencia? Haga lo mismo con los músculos de la cara, ¿siente la tensión que tenía al dar la orden de que se relajen? Por consiguiente, la relajación es un método muy útil que sirve para dar respuesta a las circunstancias o demandas que nos afectan a diario. Si un hecho pone en tensión cualquier parte de nuestro cuerpo, por medio de este aprendizaje lo relajaremos inmediatamente; en definitiva, es un

medio de evitar enfermedades psicosomáticas.

Antes de terminar este capítulo y aun habiendo mencionado anteriormente algunas indicaciones, quiero dejar un poco más claro el beneficio de la relajación sobre el cuerpo físico y sobre la mente. Las investigaciones a lo largo de este último siglo han demostrado que la relajación es uno de los componentes básicos e imprescindibles para el tratamiento de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo, la hipertensión, el insomnio, las fobias, etc., es decir, cada día se valora más en diferentes medios. Veamos algunos de sus usos y resultados: 1°. Su efecto positivo sobre la tensión emocional, sea de la naturaleza que sea; 2°. Como tratamiento contra el dolor porque actúa directamente sobre la tensión muscular, lo que, a su vez, hace que disminuya la ansiedad que está unida al dolor; 3°. Mejora el asma en quien la padece, puesto que ésta está unida mayormente a la hiperactividad emocional a la que también alcanza la relajación; 4°. Combate la tensión producida por los problemas cotidianos; 5°. Equilibra el aspecto psicológico —ansiedad, estrés, etc.— que eleva la tensión arterial; 6°. Facilita el auto-control sobre la agresividad, los pensamientos que producen ansiedad y las preocupaciones de nuestra vida cotidiana; por tanto, la

relajación repercute muy positivamente en el control y desarrollo mental; 7°. Su acción sobre el aparato locomotor es muy efectivo para liberar las tensiones y las contracturas que causan dolores, calambres y derroche de energía; 8°. Alivia los dolores de espalda como la lumbalgia porque reduce la intensidad y la frecuencia; 9°. Mejora los estados de abatimiento y fatiga mental y física; 10°. Alivia y previene los dolores de cabeza, los que suelen estar relacionados con los espasmos musculares o en la nuca; 11°. Mejora la digestión gracias a la relajación de la musculatura digestiva que actúa opuestamente a los espasmos y disfunciones; 12°. El efecto de la relajación sobre el aparato cardiovascular se centra en los músculos que rodean los vasos sanguíneos, lo que permite la dilatación y, por tanto, más caudal de sangre cuyo efecto en el corazón es que bombea a menos presión y se reduce la tensión arterial; 13°. La poca autoestima, que normalmente está unida a la ansiedad, la depresión, los problemas y las preocupaciones, también siente el beneficio de la relajación; 14°. El sistema respiratorio es otro de los que se ven mejorados gracias a la relajación de los músculos que rodean los pulmones; por tanto, hay más ventilación y entra más aire a los alvéolos.

La verdad es que hasta ahora que me he decidido a escribir esta pequeña obra, apenas tenía información del supuesto “peligro” que puede suponer practicar la relajación, es más, opino que más que de peligro, podríamos hablar de prevención o precaución, pero como ha llegado a mis manos una información al respecto creo que es necesario advertir al lector tal y como lo hicieron T. Carnwath y D. Miller en un informe en el año 1989. Según estos autores, la relajación no es aconsejable en las siguientes circunstancias: cuando se tienen malos recuerdos de la infancia, sobre todo que causen trastornos emocionales; cuando el paciente sufre de enfermedades físicas o psíquicas graves; cuando se ha sufrido experiencias, visiones de accidentes o cualquier otro hecho distresante; cuando hay heridas u operaciones recientes; en los estados histéricos, de disociación, o trastornos psiquiátricos; cuando se padece narcolepsia, diabetes, desmayos y sofocaciones. Creo que se podrían decir algunos más, pero opino que es el lector quien debe razonarlo o consultarlo a su especialista y después tomar la decisión que le haga responsable.

Dentro de las muchas investigaciones que se han hecho sobre el efecto de la relajación, desde el

filósofo norteamericano Edmun Jacobson en 1930 aproximadamente, pasando por Schultz, Benson, Borkovec, Wolpe, Smith o Levin hasta otros más de nuestros días, hay que destacar el comentario que hacen Bernstein y Borkovec sobre un investigador llamado Paul que sobre el año 1969 hizo unos experimentos comparando los resultados de la hipnosis, del entrenamiento en la relajación, y del control de la auto-relajación. El resultado de este estudio fue que la hipnosis y el entrenamiento de la relajación daban mejores resultados que el control; sin embargo, entre estas dos mejores era mucho más efectivo el entrenamiento en la relajación porque produce unas reducciones fisiológicas generales más rápidamente.

Creo que con la información dada es suficiente para comprender el origen y los motivos que nos deberían incitar a la práctica de la relajación. Yo, sinceramente, pienso que la relajación es muy beneficiosa porque ayuda a conocernos, a identificarnos con nuestro organismo, a desarrollar la voluntad, a aumentar la conciencia, a controlar la mente y a otras muchas cosas más que mejoran nuestro carácter, nuestra salud y nuestro bienestar.