

# La relajación o una experiencia significativa con el silencio del cuerpo

Leticia González

1998

*Las posturas no tienen sintaxis propia,  
Dan paso a discursos fantasmales*  
J. de Ajuriaguerra

## I

¿Cómo presentar la relajación?

Palabra antigua y prometedora. Usada cotidianamente con diferentes sentidos y aprovechada tanto en Oriente como en Occidente como técnica que responde a diferentes marcos conceptuales y prácticas.

¿Qué sugiere la palabra relajación?

¿Es una técnica? ¿Es un ejercicio?

¿Es un modo de nombrar un estado –relajado- del cuerpo?

¿Es una forma de intervención para que el paciente aumente su atención y rendimiento, esperando que las respuestas al tratamiento sea mayores?

¿Es un ejercicio –premio- al finalizar la sesión después de haber trabajado, y recuperar de esta manera la energía?

La palabra relajación es una palabra conocida y un estado añorado para el cuerpo, pero aún sigue presentándose como un enigma e indudablemente aludiendo a un poder equivalente a “ser equilibrado”, al “poseer saberes”.

Desde esta perspectiva, la relajación puede ser usada como “una panacea”, como otro tótem que la cultura de la modernidad crea para eludir el riesgo y el dolor que le genera a todo sujeto llevar a su cuerpo finitamente puesto.

Es posible pensar a la relajación no solo como un modo de lograr una apariencia –distendida- para el cuerpo y no solo como forma de atemperar los desequilibrios psicossomáticos, sino como un medio para acercarse, aproximarse al cuerpo, experimentar y escuchar la legalidad que le es propia al funcionamiento del cuerpo o que se presenta según la historia y la experiencia vital de cada sujeto.

¿Qué es relajarse?

- “*Es un estado de entrega*”
- “*Es una búsqueda, es un ir hacia adentro*”
- “*Es un sentir al cuerpo, la línea media, la temperatura, la respiración*”
- “*Es una recepción corporalmente del lenguaje*”
- “*Es muy placentero*”

Seguramente a los que han tenido ocasión de trabajar con la propia relajación les resuenan dichos comentarios.

De una manera u otra después de un tiempo de trabajo, en el transcurso de la experiencia de relajación se van presentando sensaciones, percepciones, imágenes, modos de pensar y nombrar al cuerpo y el funcionamiento del cuerpo que le resultan novedosos y desconocidos a los relajandos.

Como así también claros estados placenteros logrados en la experiencia de la resolución tónica, de la distensión.

¿Qué función cumple el encuentro con la sensorialidad, las percepciones, las imágenes, la distensión, las palabras en la relación que cada sujeto establece con su propio cuerpo? ¿es este el fin de la relajación? ¿Dónde y en qué se sostiene la relajación?

La relajación se lleva a cabo a través de ciertas palabras y acciones para el cuerpo.

Palabras sencillas, siempre las mismas, que designan partes, funciones del cuerpo; dando a ver, notificando al relajando respecto de los instrumentos, los ritmos, la ubicación témporo-espacial y el funcionamiento del cuerpo.

Lo que plantea la experiencia de relajación es confrontar al sujeto con su ignorancia, anoticiarlo sobre la presencia del cuerpo y su funcionamiento, hacer presente lo propio, condición del *yo soy* y del *yo hago*.

## II

En el mundo occidental y en su perspectiva originaria se llama relajación a un conjunto de respuestas musculares en principio y fisiológicas generales después, incomparables con otro conjunto de respuestas que se denominan “emocional de ansiedad”.

Así definida la relajación apuntaría a “modificar la asociación entre respuestas de ansiedad e incremento del tono de la musculatura estriada”, como así también el circuito condicionado de mutua alimentación que se crea frente a un estímulo aversivo real o imaginado.

Es pues su fin tradicional y originario, ya sea mediando la sugestión (Técnica de Entrenamiento Autógeno de J. Schultz) y/o la Ejercitación (Método de Relajación Progresiva de E. Jacobson), influenciar –a través de la distensión muscular y del conjunto de fenómenos fisiológicos concomitantes al descenso tónico- sobre la conducta, el carácter o neurosis de los sujetos.

¿Es posible acceder a través de las técnicas de relajación a tan antigua como central preocupación humana: la relación cuerpo-alma, la relación cuerpo-psiquis?

¿Cuáles son las condiciones necesarias para que la experiencia de relajación, el trabajo con las técnicas, se constituya para el sujeto en un modo de tomar para sí un saber sobre el propio cuerpo y no sea un aprendizaje sobre los pasos de unas técnicas de practicar?

La relajación no es una habilidad, tampoco es un logro que se mantiene (la distensión como condición del tono se pierde), la tensión vuelve. No se trata de aflojarse o de aprender a hacerlo.

Las técnicas de relajación pueden ser usadas, si así se lo desea como medio, instrumento para que el sujeto esté “a la escucha de lo que sucede en su cuerpo”<sup>1</sup>. Desde esta perspectiva la relajación es “un modo original de abordar al cuerpo en su totalidad y no solo la parte del cuerpo que hace síntoma”. No es una técnica pedagógica o una reeducación dirigida para contrarrestar los estados tensionales. Es un medio para que el relajando que lo desee “obtenga nuevas relaciones entre el cuerpo y el medioambiente, las emociones y respuestas del medio a las emociones a través de las relaciones al terapeuta”<sup>2</sup>. Escuchar al cuerpo.

¿Qué implica escuchar al cuerpo?

Que el relajando escuche a su cuerpo significa: otorgarle al campo tónico-postural un papel y una representación de polo receptivo, por sobre el valor expresivo que generalmente se destaca del tono.

Jean Bergés ubica con admirable precisión la propiedad receptiva del eje, del campo postural:

“Este es el mérito de Wallon, que mostró que el tono no es solamente cuantitativo, sino también es una especie de función que fluctúa, según los estados de satisfacción y los estados de distensión. Y esta fluctuación tónica permite encarar el eje del cuerpo y la función postural como un receptáculo, que en general se encara como un medio de expresión...Y estoy ante ustedes para decirles que esta postura es receptáculo, recibe, es sensible a lo que viene de exterior y esta fluctuación tónica está esencialmente ligada en su problemática, al acuerdo o al proceso de puesta en armonía de los ritmos propios del niño y de los ritmos provenientes del mundo exterior, principalmente su madre. La armonía entre los ritmos del niño y los ritmos de exterior de da a la altura de la postura”<sup>3</sup>

Es pues en el campo de la postura misma donde se establece el registro – a través de las fluctuaciones tónicas- de los acuerdos y desacuerdos con el otro.

De esta manera el campo postural se pone en funcionamiento no solo para la expresión de la demanda del bebé (llamado, grito, llanto: tensión) sino también como lugar de recepción donde queda asentado (mediando la satisfacción o distensión) la respuesta del otro: acciones, voz, mirada, postura, palabras del otro.

La noción de “escuchar al cuerpo” está profundamente ligada a la consideración de la postura como un espacio silencioso, invisible, movilizándose como agente del llamado del sujeto y de la respuesta del otro.

---

<sup>1</sup> Marika Bounes-Bergés. Conferencia “La relajación terapéutica en la infancia” Jornadas de estudio con Jean Bergés, Buenos Aires, 1989

<sup>2</sup> Ibidem

<sup>3</sup> Jean Bergés, “Postura y comunicación”. Trabajo presentado en las Jornadas A.R.P.L.D.E., 1978

La competencia para ser receptáculo, para escuchar y así escucharse se gestiona en lo que le vuelve del otro materno al bebé cuando realiza su llamado; en la escucha del otro, se pone en juego –allí mismo- , en el acto de su respuesta o su no respuesta.

“Escuchar al cuerpo” es hacer sido escuchado, es encontrarse con el silencio que la respuesta del otro materno cifra en la distensión y en la satisfacción.

#### Bibliografía

Bergés, Jean, Bounes, Marika. “*La relajación terapéutica en la infancia*”, Toray Masson, 1983

González, Leticia, Muñecas Graciela, “Acerca de la práctica en relajación terapéutica con niños” En *Crónicas clínicas en Relajación terapéutica y psicomotriz* n° 1, Buenos Aires, 1995.m