La relajación como método de desarrollo personal

Todo en este mundo crece o se deteriora, las sociedades avanzan o retroceden, las culturas se desarrollan o perecen, al igual que los pueblos que les dan origen, lo mismo sucede con cada persona , siendo cada caso individual, la sociedad se olvida de formarnos en base a lo que nos distingue, lo más importante y olvidado de todo es que son los sujetos uno a uno los que conforman el conjunto de la humanidad, y es así como cada ser humano, con la aportación de su energía y conciencia individual, contribuirá al desarrollo o deterioro del conjunto de la sociedad. Al homogeneizar a las personas se les incapacita para aportar el potencial exclusivo con el que cada uno nace.

La sociedad en que vivimos nos prepara limando nuestras diferencias, haciéndonos a través de la educación cada vez más iguales a los demás, más homogéneos, menos humanos y más industrializados, seres producidos en cadena, encadenados a procesos automáticos de pensamiento, sentimiento y acción.

Hablar del ser humano es hablar de su conciencia, la conciencia individual y el propio ser están relacionados íntimamente, somos los seres individuales los que creamos la colectividad, sin embargo siempre se olvida esta premisa, es necesario el desarrollo de cada individuo para que exista una sociedad equilibrada y justa. El desarrollo de la conciencia es el medio por el cual cada uno de nosotros aporta su vitalidad positiva al conjunto del planeta y lo transforma en algo mejor.

Solo conozco un medio para iniciarse en el desarrollo de la conciencia: las técnicas de relajación, y más adelante la meditación. Son además una herramienta para acceder a otras, es a través de la relajación como se puede alcanzar una sensibilidad, una percepción de si mismo y de los otros, es por medio de la relajación como comprendo que no termino en mi piel, que vivo inmerso en un mar infinito que me une a los otros

seres, y que mi pequeña aportación, junto a muchas otras pequeñas contribuciones positivas producirá una cuota mayor de felicidad, armonía y paz en este planeta tan necesitado de un nivel de conciencia que se extienda más allá del individuo. Una conciencia global y positiva.

La relajación está formada por un cuerpo de innumerables técnicas: entrenamiento autógeno, relajación progresiva, eutonía, técnicas hindúes, budistas, chamánicas, raja yoga, y un largo etc. casi inagotable, algunas con nombre propio dentro de las occidentales ya citadas: Schultz ó Jacobson, que aún así conservan el sabor de las técnicas que les dieron origen, salvo excepciones notables, en oriente.

Las técnicas de relajación en occidente se encuentran ligadas a terapias que buscan solucionar problemas de salud, en general, relacionados con el estrés. En muchas ocasiones lo logran, sin embargo siendo el estrés un elemento presente por doquier en nuestras civilizaciones podemos pensar que las técnicas de relajación así empleadas son más un bálsamo que alivia que una medicina que cura, ya que de nuevo una y otra vez el estrés en sus más diversas modalidades volverá a estar presto a desencadenar sus efectos.

Puesto que no podemos prever las infinitas singularidades a través de las que el estrés se muestra, habremos de optar por un tipo de opción más integral: la obtención de un desarrollo armónico que nos permita no solo una adaptación al medio, sino que además podamos contribuir a que éste mejore con nuestra invisible aportación, la práctica de la relajación supone además de unos innegables beneficios propios una contribución verdadera, intangible y oculta al holograma de la conciencia planetaria, nuestra gota es una gota más, junto a innumerables aportaciones de otras conciencias formaran la marea más grande que haya existido jamás, y lograrán un verdadero cambio en este planeta y así florecerá la conciencia.

No somos seres aislados, hemos de comprender que ser individual no impide serlo reunidos junto a otros, que la sociedad del culto a la individualidad es una cultura castrante porque elimina el ser social que soy, cada célula trabaja para si y para las demás, cuando lo hace solo para si misma se llama cáncer. Cuando lo particular se transforma en lo único tenemos frente a nosotros una sociedad enferma que cuida de que nadie sane porque se sustenta de cada sufrimiento individual, de cada emoción negativa, de cada dicotomía firmemente establecida. Comprender que no somos islas facilita el trabajo de relajación, cada vez que practico relajación me uno a una red inmensa de personas que practican relajación en todo el mundo y que colaboran en silencio, unidos en el objetivo común del desarrollo de la conciencia propia y colectiva.

Practicar relajación es sumergirse en un océano infinito, en él que me siento unido a un universo de seres humanos que practican estas técnicas milenarias, en este líquido oceánico todos estamos bañados, este mar inmenso nos une y anima, nos comunica y fortalece, cada vez que hago relajación me sumerjo en una inmensidad, recibo, transformo y entrego una energía renovada que me revitaliza, cuanto más doy más recibo, no hago relajación para aliviar mi estrés ni curar sus patologías, formo parte de un colectivo mas amplio, comprendo que siendo libre dependo e influyo en los demás, y la relajación es un medio de transformar energías, es un medio para integrar lo que soy primero en una unidad interna y luego en una unidad superior que alcanza más allá de mi piel.

Hay una inmensa cantidad de ejercicios y métodos de relajación, aquí describiremos las más comunes, así como otras casi desconocidas, menos populares, hay métodos que han alcanzado un gran éxito debido al marketing que les acompaña, y a que prácticamente todas las técnicas de relajación son eficaces, casi siempre. Las que vamos a describir aquí forman

parte de mi práctica personal, tened en cuenta que no hay ejercicios superiores a otros, todos forman parte de la unidad que es la Relajación. Los métodos y técnicas de relajación más afamados no son mejores ni peores que los apenas conocidos u olvidados, las diversas técnicas fortalecen el conjunto de conocimientos que es la Relajación, no la fragmentan ni la dividen, sino que fortalecen un cuerpo de conocimientos formidable destinado al desarrollo de la conciencia del ser humano.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

	http://hipnosis.es
	http://facebook.com/hipnosisclinica
	http://facebook.com/hipnosis.sociedad
Tienda OnLine	http://hipnosis.biz
Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales	http://hipnosis.pro
Clínicas de Hipnosis	http://hipnosis.info
Clínica de Hipnosis OnLine	http://hipnosisvalencia.info
Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web	http://hipnosisclinica.es
Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación	http://cocaina.es