

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**"ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE LAS TÉCNICAS
DE RELAJACIÓN PROPUESTAS POR STOKVIS -
WIESENHÜTTER Y LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
PROPUESTAS POR SWAMI SIVANANDA"**

TRABAJO DE GRADO

PRESENTADO POR

ROSALBA HORTENSIA MARROQUIN CASAMALHUAPA

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

CIUDAD UNIVERSITARIA, AGOSTO DE 2003

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES CENTRALES

RECTORA

DRA. MARIA ISABEL RODRIGUEZ

VICE - RECTOR ACADÉMICO

ING. JOSÉ FRANCISCO MARROQUIN

VICE - RECTORA ADMINISTRATIVA

LICDA. HORTENSIA DUEÑAS DE GARCIA

SECRETARIA GENERAL

LICDA. LIDIA MARGARITA MUÑOZ DE VELA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES**

DECANO

LIC. PABLO DE JESÚS CASTRO

VICE - DECANO

LIC. CÉSAR EMILIO QUINTEROS

SECRETARIA

LICDA. MARINA DE JESÚS LÓPEZ GALÁN

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE
CIENCIAS Y HUMANIDADES

AUTORIDADES DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

EQUIPO EVALUADOR

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

DOCENTE DIRECTOR

LIC. ISRAEL RIVAS

AGRADECIMIENTOS GENERALES

A la Universidad de El Salvador

Al Departamento de Psicología

Al Coordinador de Grado

Al Docente Director

Porque el desarrollo de la presente investigación fue posible gracias a la visión amplia de una Universidad cuyas Autoridades y Personal Docente, particularmente del Departamento de Psicología, probaron su vocación hacia la investigación, haciendo una realidad el hecho de que todo aquel que es partidario del Método Científico, no se apega obstinadamente a un saber, sino que se esfuerza en renovar sus contactos con los hechos y las ideas, otorgando así el remedio eficaz contra la fosilización.

III. Agradecimientos Especiales

A mi hijo Adonai Alejandro Bolaños Marroquín por su solidaridad cariñosa, su acertada e innovadora contribución, así como por su juicio crítico, todo lo cual enriqueció el trabajo efectuado.

Dedicatoria

Al Dr. Serge Raynaud de la Ferrière,
quien trajo de Oriente a Occidente una
Enseñanza Valiosa surgida de la Fuente
Original.

INDICE

CONTENIDO	PÁGINA
I. Introducción.....	i
II. Justificación.....	1
- Justificación Teórica.....	1
- Justificación Práctica.....	2
III. Objetivos.....	4
IV. Metodología.....	5
-Definición del Campo de Trabajo.....	5
-Obras Comparadas.....	5
-Estructuración Metodológica.....	5
-Técnica Empleada.....	6
-Obra de Apoyo.....	7
V. Contenido.....	8
A) Fundamentos Teóricos de Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda.....	8
Representación Gráfica Comparativa Figura No. 1.....	17
B) Objetivos de las Técnicas de Relajamiento según Stokvis -Wiesenhütter y Swami Sivananda.....	18
Representación Gráfica Comparativa Figura No. 2.....	23
C) Metodologías Propuestas por Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda...	24
Representación Gráfica Comparativa Figura No. 3.....	37
D) integración de los Enfoques Propuestos por Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda.....	38
Representación Gráfica Comparativa Figura No. 4.....	42
VI. Conclusiones y Prospectivas sobre el Estudio Comparativo.....	44
1. Conclusiones.....	44
1.1 Desarrollo de la Investigación.....	44
1.2 Objetivos Alcanzados.....	44
2. Prospectivas.....	46
VII. Referencias Bibliográficas.....	48

Anexos

I. INTRODUCCION

El "Estudio Comparativo entre las Técnicas de Relajación propuestas por Stokvis-Wiesenhüter y las Técnicas de Relajación propuestas por Swami Sivananda", es un trabajo de investigación que busca exponer las propuestas de un libro que trata de las terapias de relajación, para contrastarlas con otro libro que desarrolla técnicas de relajación yoga.

En primer lugar, el trabajo da a conocer las razones por las cuales se seleccionó el tema y el tipo de investigación. Seguidamente describe los objetivos que el Estudio se propuso alcanzar, para posteriormente contrastarlos con los objetivos logrados.

Respetando el procedimiento de dicho Estudio, se presenta después la Metodología propuesta y los libros base que permitieron realizar el trabajo de comparar, analizar y argumentar. De igual manera, se detallan las técnicas empleadas para recoger los puntos de vista de cada uno de los autores comparados, desarrollando cuatro subtemas de acuerdo al orden propio de la investigación documental.

El primer subtema, está referido a la fundamentación teórica de ambas propuestas, el segundo, transcribe los objetivos de las técnicas de relajación según cada autor, haciendo alguna referencia a la incorporación de tales prácticas en los objetivos educativos. El tercer subtema, que es el más extenso, presenta los procedimientos metodológicos y algunas argumentaciones al respecto.

En el último subtema se elabora un planteamiento final de las posiciones, describiendo lo que muestra el Estudio, las diferencias de objetivos encontradas y un resumen de las dos perspectivas, además de dar respuesta a la interrogante sobre la existencia de un vínculo o puente entre los dos enfoques, haciendo igualmente alguna referencia al aprovechamiento de las técnicas de relajación aquí en el país.

Al término de cada subtema, se ha diseñado una representación grafica que facilita las comparaciones. Estas gráficas, son simples señales indicadoras que no obedecen estrictos principios de clasificación.

Más adelante, se dan a conocer las conclusiones a las que se llegó una vez efectuado el trabajo, tomando en cuenta la descripción de; proceso de la investigación de acuerdo a lo planificado. Asimismo, se presentan los resultados logrados en base a los objetivos propuestos.

Por último, se dan a conocer algunas prospectivas que indican quiénes podrían interesarse en el Estudio Comparativo que trata de la aplicación de las técnicas de relajación.

II. JUSTIFICACIÓN

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Las técnicas de relajación orientales y más específicamente hindúes, como es el caso del Yoga, han sido estructuradas en una época y en una cultura muy diferente de la occidental. Sin embargo, una gran variedad de las técnicas de Yoga se han ido extendiendo y se han dado a conocer en la cultura occidental, facilitando a los investigadores del campo de la medicina conductual, su estudio y la gradual incorporación de algunas de las técnicas fundamentales de estas disciplinas, a la psicoterapia moderna.

La Psicología Clínica, hasta hace pocos años y de una manera limitada, reconoce que las actuales terapias de relajación, han tenido su origen en las antiguas prácticas del yoga físico, conocido en la India como hatha yoga. Para el caso, Miguel Krassoievitch,¹ hace referencia a Schultz, quien desarrolló el método del entrenamiento autógeno, a partir de sus experiencias y estudios obtenidos mediante la hipnosis y el yoga.

El "Estudio Comparativo entre las Técnicas de Relajación propuestas por Stokvis-Wiesenhüter y las Técnicas de Relajación propuestas por Swami Sivananda", ubicado dentro del área de la Psicología Clínica, ha pretendido contrastar dos modelos teóricos, para dar lugar a una interpretación aclaratorio del origen de las técnicas de relajación empleadas en la psicoterapia moderna. De igual manera, ha buscado definir los dos campos de trabajo, el hatha yoga por un lado y las técnicas psicoterapéuticas por otro, desde una perspectiva conciliadora que permita su mayor aprovechamiento. Esto, debido a la importancia que, en la vida moderna, tiene la aplicación de las técnicas de relajación, sobre todo en la liberación del estrés, necesidad que se hace sentir cada vez más de un modo apremiante.

¹ Miguel Krassoievitch, 'Psicoterapia Geriátrica?', Fondo de Cultura Económica, Edición 1998. página 35

Además, es necesario destacar que este Estudio se desarrolló con la modalidad investigativa de un Ensayo, pues si bien las técnicas para relajarse son eminentemente un ejercicio y una práctica más propias de otras modalidades de investigación tales como el Experimento Natural o el Estudio de Casos, se consideró que un importante primer paso, debía consistir en la exposición teórica de dos puntos de vista conceptuales que aparentemente estarían inconclusos e inconexos, al menos aquí en el país.

Al respecto, es oportuno aclarar que para el desarrollo conceptual de esos dos puntos de vista, se han elaborado preguntas que obviamente se detallará su contenido más adelante.

Los criterios de selección que sirvieron para el contenido de las mismas, se basaron en la experiencia práctica que la autora ha tenido en hatha yoga, tanto en el país como en el extranjero; de igual manera, en la experiencia lograda al haber impartido técnicas de relajación a adultos años atrás e impartirlas actualmente a niños y niñas en el nivel parvulario; además, de estudio de diversas obras que tratan sobre la técnica de yoga y algunas revisiones generales sobre anatomía y fisiología del cuerpo humano.

JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

A continuación, se exponen algunas razones prácticas por las cuales se consideró que la investigación podría ser beneficiosa.

En primer lugar, en El Salvador no abundan las investigaciones en Psicología Clínica, que reconozcan la importancia de las técnicas de relajación, pero esas técnicas, hindúes y aún chinas, ya están aplicándose en el país. Sin embargo, es propio del quehacer científico, la indagación continua de fenómenos o hechos, sobre todo si la observación, los materiales escritos o la experiencia individual, dan indicios de que aquellos fenómenos pueden fortalecer el campo del trabajo clínico.

Por otro lado, en el país las prácticas de yoga tienen unos cuarenta años de realizarse en centros de enseñanza teórico - práctica, y no se conocen opiniones formales de psicólogos al respecto. Esta investigación podría favorecer la creación de un canal de comunicación y de intercambio de experiencias, entre ambos campos de trabajo, por lo que se esperaría que dicha investigación despierte el interés tanto en el quehacer de la psicología clínica, como de las instituciones de enseñanza del yoga.

Consecuentemente estos planteamientos han permitido inferir que, para los psicólogos que se inclinan por el estudio y práctica de los métodos de relajación, el Ensayo podría despertar su interés para investigar y posteriormente validar procedimientos aplicados en la práctica de hatha yoga aquí en El Salvador y por lo tanto, ayudar a esta ciencia antigua a incorporarse gradualmente al sistema formal académico.

Por su parte, los conocedores del yoga podrían en mucho, enriquecer los esfuerzos de la psicología en el país, debido a que ellos han aprovechado ese largo proceso de observación y experiencia directa con que, desde hace más de veinte siglos, los orientales sometieron a una diversidad de ejercicios de relajamiento y finalmente los sistematizaron.

Planteada la justificación de este trabajo, se finaliza manifestando que el Ensayo se proyectó como una colaboración de enlace entre el quehacer psicoterapéutico y el quehacer del Instituto de Yoga de la Gran Fraternidad Universal, Institución que tiene treinta años de enseñar Yoga en nuestro país. A tal efecto, se visitó la Institución y se entregó, en un inicio, una carta de presentación y participación del trabajo de grado. (Ver Anexo No. I).

Posteriormente, se entregó una copia del Estudio Comparativo a dicha Red Gran Fraternidad Universal, esto como un aporte concreto y además, llevando a cabo una presentación formal y pública de los resultados en dicho Instituto.

III. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Realizar un estudio comparativo de la obra de Berthold Stokvis y E. Wiesenhütter, con la obra de Swami Sivananda.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el puente que vincula a las técnicas psicoterapéuticas occidentales de relajación, con las técnicas milenarias de relajación de; Hatha Yoga o yoga físico.
- Señalar las similitudes y las diferencias que presentan, Stokvis - Wiesenhütter por un lado y Sivananda por otro, respecto de las técnicas de relajación.
- Enunciar algunas perspectivas que pueden despertar el interés de; sistema educativo en la incorporación de ejercicios para aprender a mantenerse relajado.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Alcances

- El presente ensayo va dirigido a aquellos que, en el país, enseñan las prácticas y disciplinas del yoga, así como a los psicólogos que, de acuerdo a su orientación, se dedican a la aplicación de técnicas de relajación.

Limitaciones

- La investigación se realizará con dos obras cuya edición data de más de veinte años atrás; esto debido a la dificultad de encontrar ediciones actualizadas en ambos casos.

IV. METODOLOGÍA

DEFINICIÓN DEL CAMPO DE TRABAJO

El Ensayo contrastó dos obras documentales que tratan sobre las técnicas de relajación y cuyos autores poseen autoridad en el tema. El proceso de la investigación se apoyó en la transcripción de planteamientos de los autores, en el análisis y la argumentación de sus respectivos puntos de vista.

OBRAS COMPARADAS

Las obras comparadas fueron:

- A) HATHA YOGA de Swami Sivananda
 - The Yoga Vedanta Forest University
 - 4a Edición, Editorial Kier
 - Buenos Aires, Argentina, 1979

- B) TÉCNICAS RELAJADORAS Y DE SUGESTIÓN de Berthold Stokvis - E. Wiesenhütter.
 - El primero fue jefe de la Central Psicosomática de la Universidad de Leiden, Países Bajos.

 - El segundo, Presidente de la Sociedad Internacional de Psicología Profunda en Salzburgo. Editorial Herder, S. A., Barcelona, 1983. Versión Castellana.

ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

El proceso de la investigación, se estructuró en cuatro subtemas, así:

- A) Fundamentos. Teóricos de Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda.
- B) Objetivos de las Teorías de Relajación, según Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda.
- C) Metodologías Propuestas por Stokvis - Wiesenhütter y Swami Sivananda
- D) Integración de los Enfoques propuestos por Stokvis-Wiesenhütter y Swami Sivananda

Al final de cada Capítulo, se representó gráficamente la comparación de los enfoques de cada obra y se dieron algunas razones analíticas y argumentaciones de las respuestas obtenidas.

TECNICA EMPLEADA

Se utilizó la modalidad de "Preguntas y Respuestas" (Ver anexo No. 2). Esta técnica se empleó con el propósito definido de ser coherente con la intención de la investigación, la cual era vincular el aporte de oriente con el aporte de occidente. Dos ejemplos aclararon el por qué de esta técnica.

Primer ejemplo

En Oriente. Fuard Uuman en su libro El Buscador del Sendero, indica la pertinencia de utilizar una muy antigua técnica de enseñanza en oriente, basada en "la simple instrucción de Maestro a Discípulo en la forma de preguntas y respuestas".²

Segundo ejemplo

En Occidente. En la actualidad, y a través de la WWW (World Wide Web), la red de informática que se ha extendido al mundo, se utiliza la misma técnica de preguntas y respuestas y esto es debido a lo voluminoso de la información contenida, técnica que en Internet es llamada FAQ (Frequently Any Question), y facilita al usuario la consulta de todo lo relacionado con un tema específico.

De acuerdo con el Anexo No. 2, el indicador de "Posibles Interrogantes" a ser contestadas, posibilitó efectuar las siguientes modificaciones:

1. Los Capítulos 1, 11 y 111 contaron con cinco preguntas como estaba planificado y el Capítulo IV, constó de seis, como inicialmente se estructuró.

² Tomado de la revista 'La Luz Teosófica, página 11, Editor S. K. Pathak, Box No. 476, Mufulira, Zambia, 1980.

2. No obstante lo anterior, si bien se planificaron una o dos repreguntas abiertas, éstas no se estructuraron porque se estimó que las preguntas básicas daban suficiente información de cada punto de vista.
3. En el subtema Integración de los Enfoques, se modificó el orden de las preguntas debido a que se examinó que la pregunta 1, "¿Cuál es el planteamiento final del análisis crítico de las tres fases anteriores?", era una pregunta pertinente para una respuesta que diera por terminada la investigación; motivo por el cual se trasladó para ser la última pregunta respondida.

OBRA DE APOYO

Es importante destacar que, entre otras obras que se consultaron para apoyar con mayor consistencia algunas de las respuestas que se dieron en base a las obras comparadas, una de ellas resultó de la mayor importancia:

GUIA PRACTICA DE RELAJACION de Inmaculada Amador
Editorial EDAF, S. A., 1989
España.

Esta obra, cuenta con una Documentación Bibliográfica de treinta y cinco libros, entre los cuales menciona el libro de Stokvis-Wiesenhütter y una obra sobre la técnica del entrenamiento autógeno de Schultz, entre otras obras. Menciona además documentación bibliográfica sobre el yoga, y ha dedicado diecinueve páginas de su libro al hatha yoga (yoga físico). El libro de Amador, se constituyó en un apoyo interesante y necesario en algunas respuestas, pues en ocasiones brindó énfasis o aclaración a los autores occidentales y en otros momentos ocurrió lo mismo con el autor oriental.

V. CONTENIDO

A) FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE STOKVIS - WIESENHÜTTER Y SWAMI SIVANANDA

Pregunta 1:

- ¿Existe una característica básica sin la cual no es posible considerarse relajado?

Respuesta:

- Para contestar esta pregunta, se considera conveniente partir del concepto de relajación.

Inmaculada Amador³, cuya obra esta basada en documentación bibliográfica de Stokvis-Wiesenhütter, entre otros autores, la define indicando que, etimológicamente la palabra relajación es de origen latino. Viene del verbo *relaxare*, que significa aflojar, soltar, liberar, descansar, reposar". Más aún, Amador aclara que en el sistema muscular del cuerpo, las terminaciones nerviosas estimulan constantemente a los músculos, provocando un grado medio de contracción que es conocido con el nombre de "tono muscular" y cuando las descargas son mas frecuentes, provocan un aumento de la contracción y consecuentemente un aumento de la tensión.

Stokvis-Wiesenhütter⁴ manejan simultáneamente los términos de tensión-relajación y se oponen a una deducción unilateral de lo uno a partir de lo otro y prefieren partir de una coexistencia mutua que Stokvis llamó "acontecer biunitario", pues la tensión y la distensión alternan entre sí, dado que la tensión produce movimiento y éste, a su vez, distensión". Para estos autores no existen la tensión ni la distensión sino muchas formas de tensiones y distensiones por lo cual, el problema no es de coordinación muscular, de conductos neurales y de reacciones en un órgano aislado, sino el de un ser vivo en su mundo".

³ Inmaculada Amador. Guía Práctica de Relajación. Págs. 19, 31.

⁴ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 36, 38.

- Sri Swami Sivananda⁵, por su parte, en su obra menciona que la acción produce movimiento y el movimiento produce hábitos y así, por los problemas cotidianos, "han ido degenerando los hábitos naturales y adquirido "extrañas costumbres".

Y agrega que las personas, "manteniendo sus músculos y nervios en tensión artificial y adoptando posiciones corporales incorrectas, olvidan así los principios elementales de la relajación que podrían reaprender si tan solo observaran a los perros, los gatos y aun los niños pequeños, cómo permanecen en determinados momentos naturalmente relajados". Y más adelante afirma: "la relajación es tan fundamental como la contracción muscular, es una ciencia exacta y damos gran importancia a la relajación de la mente, nervios y músculos".

Habiendo mencionado los conceptos y algunas características básicas según los varios autores, se puede responder que para considerar que una persona se encuentra relajada, debe experimentar un tono muscular normal en el cuerpo y por otro lado, debe mantener una actitud consiente y voluntaria de soltar, aflojar.

Pregunta 2:

- De acuerdo a cada autor, ¿qué condiciones fundamentales deben cumplirse para relajarse plenamente?

Respuesta:

- Debe señalarse la importancia de determinar primero las características físicas y psíquicas que permitan identificar un estado de relajación pleno de la persona, considerando tal estado como saludable. Al respecto es interesante hacer notar que Stokvis-Wiesenhütter,⁶ formulan en su libro lo siguiente: "Apoyándonos en la física atómica, ya antes de que lo espacial desempeñase una función, la energía, con la separación de; primer electrón de; núcleo del átomo, produjo fuerza o tensión. Sin

⁵ Hatha Yoga. Pág. 62

⁶ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 35, 40

tensión no existiría nada. Un ser sin tensión, sería un no ser. Una total distensión sólo se produce con la muerte".

Por lo anterior se infiere que hay que ser cuidadoso para delimitar una relajación plena pero adecuada. De todas formas, los autores aportan una respuesta a la pregunta, si se analiza lo expresado por ellos en el sentido de que recomiendan dejarse conducir por el "objetivo antropológico de no aislar en el hombre vivo las funciones somáticas particulares y las reacciones psicológicas de los estímulos exteriores".

Ellos aportan algunas condiciones que pueden favorecer un relajamiento adecuado, cuando afirman lo siguiente: "... no relacionar los ejercicios de relajación y similares con sucesos o síntomas somáticos o psíquicos aislados, sino crear una situación total, interna y externa, que sea adecuada al hombre en su situación concreta".

- Sivananda⁷, por su parte, expone ideas sumamente interesantes por la afinidad que se advierte con los autores occidentales. Primeramente, al referirse a la postura clásica de relajación en yoga, aclara lo siguiente: "Sava" significa en lengua sánscrita "cuerpo muerto". Por eso se denomina "Savasana" a esta postura. Y cita: "Es una postura final. Se la deberá practicar después de los otros ejercicios".

Más adelante propone con términos mas escuetos y directos, pero no menos importantes, un listado de condiciones para la práctica del Hatha Yoga que "será menester tener muy en cuenta que son verdaderos obstáculos en yoga, recargar el estómago, realizar trabajos fatigosos, conversar en exceso, cenar más de la cuenta y mezclarse demasiado con la gente". Y más adelante indica la importancia de considerar la práctica como todo un proceso completo: "Seleccione aquel procedimiento que más se avenga a sus conveniencias; no olvide que las opiniones difieren por cuanto los temperamentos varían; existen particularidades físicas y de constitución a las cuales es menester atender convenientemente".

Pregunta 3:

⁷ Hatha Yoga. Págs. 32, 34, 195.

- ¿Es posible que una persona, bajo la dirección del instructor o terapeuta, pueda simular estar relajada y el responsable no darse cuenta?

Respuesta:

- En la obra de los psicoterapeutas Stokvis-Wiesenhüther⁸, se dan unas aclaraciones al respecto.

"Las sensaciones de desagrado y las depresiones van acompañadas de relajaciones musculares. Pero a esto no corresponde una quietud interior, sino una intranquilidad que aumenta las tensiones normales de descanso, y por lo mismo, se expresa en una pérdida de tensión. Las formas de tensión psíquica van acompañadas de variaciones musculares de la actitud y la tensión, las cuales a su vez, a través de las sensaciones de la actitud, el movimiento, los músculos y el espasmo, contribuyen a determinar la disposición interna del sentimiento".

Con todo, ellos indican que no es posible determinar de manera objetiva, causal y previsible los estados de tensión y relajación, sino que hay que hacerlo con cada paciente y en cada situación. No obstante esta limitante que reconocen, citan las investigaciones de Polzien sobre la "resonancia orgánica" en el estado de relajación, en la cual se manifestaron con toda claridad una reducción de la tensión muscular y una disminución del ritmo de la respiración por minuto y del metabolismo basal; además los desplazamientos típicos del riego sanguíneo cutáneo y subcutáneo, lo mismo que la temperatura. Y afirman más adelante que "la tensión en que se encuentra la persona puede comprobarse asimismo por el aumento de la presión sanguínea, de la frecuencia del pulso y del cambio del tipo de respiración".

- En su libro, Swami Sivananda⁹ señala que los estudiantes del yoga, están clasificados en tres grados o clases, de las cuales la primera clase corresponde a los practicantes mas adelantados (yogarrudha), a la segunda clase pertenecen los estudiantes intermedios (yugana) y a la tercera clase pertenecen aquellos que se hallan en los

⁸ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs.: 38, 39, 48, 67, 69

⁹ Hatha Yoga. Págs. 29, 30 63.

primeros intentos (aruruksha). Y agrega "la práctica asidua del yoga demanda, por parte del estudiante, abundante energía y poder nervioso".

De esto se puede deducir que un instructor conoce qué nivel de perfección o imperfección puede alcanzar un practicante, observando todo el proceso objetivo de realización de una asana o postura concreta. Más adelante, el autor agrega "por tanto, el yogui que durante varios años haya logrado el control de su mente, será capaz de conocer la realidad inmutable subyacente de la existencia fenomenológica; la práctica deviene fija y firme, cuando se la realiza largo tiempo sin desaliento y con devoción perfecta".

Al yogui, se le pide que se mantenga "inteligente, hábil y vigilante". Es de entender que en las primeras etapas, de no cumplirse estos requisitos, el estudiante podría adoptar un estado de pseudorelajación, pero el instructor experimentado conocería que si no consigue relajarse la primera vez, sí logrará una relajación parcial.

Pregunta 4:

- De acuerdo a cada autor, ¿cuál es el fundamento que permite asegurar que, siguiendo determinado mecanismo, éste desencadena el estado de relajación generalizada en el organismo?

Respuesta:

- Inmaculada Amador¹⁰, dice lo siguiente: "A veces, en los grupos de relajación, un hecho tan sencillo como tumbarse o permanecer sentado unos minutos sin hacer nada, entraña para muchos una gran dificultad". Esta cita puede ubicar a la relajación como un estado que requiere de una serie de condiciones que es indispensable respetar para que se produzca de una manera efectiva.

Stokvis-Wiesenhütter¹¹ se han interesado en el principio en que basaba sus tratamientos el farmacéutico Coué, quien recibió duras críticas y desprecios a finales del siglo diecinueve. Pero los autores destacan que su principio se basaba en la terapia

¹⁰ Guía Práctica de Relajación. Pág. 14

¹¹ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 44, 90

autosugestiva, afirmando que "no sólo es posible infundir al enfermo la fe en su curación, sino también fomentar en él la capacidad de curarse apelando a su colaboración, y dichos autores respaldan su interés en las técnicas de Coué, citando que 'Birnbaum -acérrimo impugnador de la forma de trabajo de Coué- no le escatima las alabanzas que le corresponden por esta apelación al paciente.

También el psicoanalista Jones, habló ya en 1901 del criterio de la autonomía de; paciente y J. H. Schultz se atuvo desde el inicio de su obra, al mismo principio". Más adelante se comentará el principio de la "tendencia generalizadora" que descubrió Schultz.

Amador¹² liberándose también de prejuicios, se apoya en Coué para señalar que el mecanismo primario que desencadena un estado de relajación profunda, término ese último que tal vez es más claro, tiene dos elementos *sine qua non*, y que son la imaginación y la respiración.

Por su parte, Stokvis-Wiesenhütter¹³ sostienen además que "hay que calificar el estado de relajación como una modificación de la distribución de la tensión corporal y de las correspondientes formas de experiencias; asimismo en el sentido de un desplazamiento de los contenidos de la conciencia, quedando reprimidos los influjos contrarios que perturban tanto el equilibrio interno como el externo".

"Cada uno subjetivamente puede hacer en sí mismo observaciones para detectar falsas tensiones cuando objetiva o subjetivamente registramos procesos que se apartan de un cierto equilibrio."

Hasta aquí se hace referencia a las respuestas de los autores occidentales, apoyando dichas respuestas con citas de Inmaculada Amador. Ahora toca conocer la posición desde el punto de vista orientaj, específicamente de la obra de Sivananda. Sin embargo, se vuelve a recurrir a la obra de Amador debido a que en su libro, ella incluye

¹² Guía Práctica de Relajación. Pág. 24

¹³ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 45

en forma muy directa y práctica los diversos enfoques para el estudio y práctica de las técnicas de relajación por lo que puede orientar tanto a terapeutas, instructores y practicantes mismos.

- Aclarada esta posición, se indica que en el capítulo cinco de su obra, Amador¹⁴ incluye dentro de las grandes escuelas a las técnicas orientales dentro de las cuales ocupa un lugar prominente el Yoga. Aquí da a entender la autora que "los yoguis de la India o del Tibet sabían ya que la distensión muscular corre paralela a la tranquilidad del espíritu", y que dichas prácticas afectaban a la persona en su integridad al encontrar un equilibrio entre la mente y los procesos orgánicos, así como al ayudar a vivir en armonía con aquello que la rodea.

Para el yoghi, el logro de la relajación integral implica la lentitud de movimientos, el control de la respiración y la inmovilidad, procesos que permiten lograr una "estabilidad física y mental".

Además, Sivananda¹⁵ aporta algunas consideraciones al respecto, en el capítulo primero Asanas, citando que "en la práctica de la relajación no existe gasto innecesario de energía, convirtiendo a quien la practica en un ser humano activo y enérgico, por cuanto los nervios y los músculos se hayan en descanso y se conserva prana o energía". Y en sus instrucciones indica que el estudiante deberá practicar hatha yoga como condición preliminar de otras prácticas más complejas y agrega que "los medios son tan importantes como el fin mismo; en Yoga, cada paso tiene extraordinaria importancia y debe ser dominado plenamente, logrado esto, recién estaremos en condiciones de emprender una nueva etapa del Yoga".

De estas instrucciones se puede deducir que en estas prácticas, no se espera necesariamente que el estudiante realice con tal maestría sus ejercicios que el estado de relajación generalizada sea una realidad en los primeros intentos pero, eventualmente, esta generalización se producirá.

¹⁴ Guía práctica de Relajación. Pág. 71

¹⁵ Hatha Yoga. Pág. 62

Cabe en ese capítulo y sobre todo en relación con la pregunta número cuatro, señalar aquí que el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere¹⁶ fundador de las instituciones de la Gran Fraternidad Universal que hay en el mundo, en su obra cumbre Yug Yoga Yoghismo, señala como el fundamento que permite asegurar un estado de relajación generalizada, pero a la vez absolutamente controlada, a la violencia ejercida sobre el cuerpo físico.

De la Ferriere subraya que: "... hatha - yoga es el camino de la realización por la violencia, es la acción violenta sobre el cuerpo físico para la maestría de las reacciones, para controlar las sensaciones, suprimir las reacciones inconscientes (tics, manías), en fin, dirigir la voluntad en el sentido que se desea para obtener una energía capaz de picotear el pensamiento hacia la unión absoluta de lo individual con lo universal".

Pregunta 5:

- ¿Si alguien recibe una noticia impactante, puede entrar en un estado de relajamiento, ejercitando voluntariamente los mecanismos aprendidos de antemano?

Respuesta:

- En la primera parte de su libro, Stokvis-Wiesenhütter¹⁷, dan respuesta de alguna manera a la pregunta cuando dicen, tomando en cuenta al hombre concreto en su situación y su mundo: "Solamente así, la invitación a relajar una zona muscular en una u otra situación, con éste o el otro médico, puede ir acompañada de experiencias distintas de efectos profundos y exitosos. Un paciente no va a hacer ejercicios de relación por relajarse, sino que la relajación debe servirle para mejorar en la vida y en las tareas en que fracasaba. Es válido cuando se dice: "el hombre se abandona al cuerpo y al mismo tiempo se deja arrastrar por el automatismo del cuerpo".

Y refiriéndose a la influencia real de las funciones orgánicas, influencia sustentada por un gran número de investigaciones, hacen referencia a los "influjos autosugestivos" en

¹⁶ Yug Yoga Yoghismo. Pág. 289

¹⁷ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 40, 64

los procesos somáticos, desde el enfoque de la reflexología condicionada de Pavlov, refiriendo que "en el estado de relajación se forman nuevos reflejos condicionados y los procesos involuntarios influyen paulatinamente y de un modo voluntario por vía asociativa".

- Desde otro contexto, pero igualmente aclaratorio para dar respuesta a la pregunta, se

pueden citar conceptos no solo de Sivananda sino también de Amador. Esta última¹⁸ escribe en su libro que "las técnicas de relajación no constituyen una receta curalotodo que da la solución a los problemas del hombre actual, ni pretende ser la panacea que cura las enfermedades modernas, pero sí pueden ser una herramienta muy útil y muy valiosa para aliviar o eliminar muchas de ellas y, lo que es más importante, prevenirlas".

Además deja clara la posibilidad de poder enfrentar las circunstancias apremiantes de la vida aplicando concientemente ejercicios aprendidos de antemano: "todo el organismo se beneficia de su práctica, tanto a nivel físico como psicológico, y, en la medida en que se continúe con el entrenamiento, se desarrollará una inclinación natural a aplicar esta experiencia a las situaciones de la vida cotidiana".

Sivananda¹⁹, desde su punto de vista, afirma lo siguiente: "Las personas ignorantes de la ciencia de la relajación -interna y externa- gastan enormes energías. En cambio, los que la conocen conservan las fuerzas y las aplican con positiva ventaja en sus luchas diarias.

Los yoguis dominan esta ciencia y llegan a ser maestros perfectos en el arte de relajar los músculos. En suma, los que conocen la relajación, jamás se hayan fatigados. Les basta cerrar los ojos unos instantes donde se hallen, para reponer de inmediato sus energías. Estas fluyen por sus nervios igual que el agua de una canilla, a su simple apertura."

¹⁸ Guía Práctica de Relajación. Pág. 13

¹⁹ Hatha Yoga. Pág. 65, 66

REPRESENTACIÓN GRAFICA COMPARATIVA

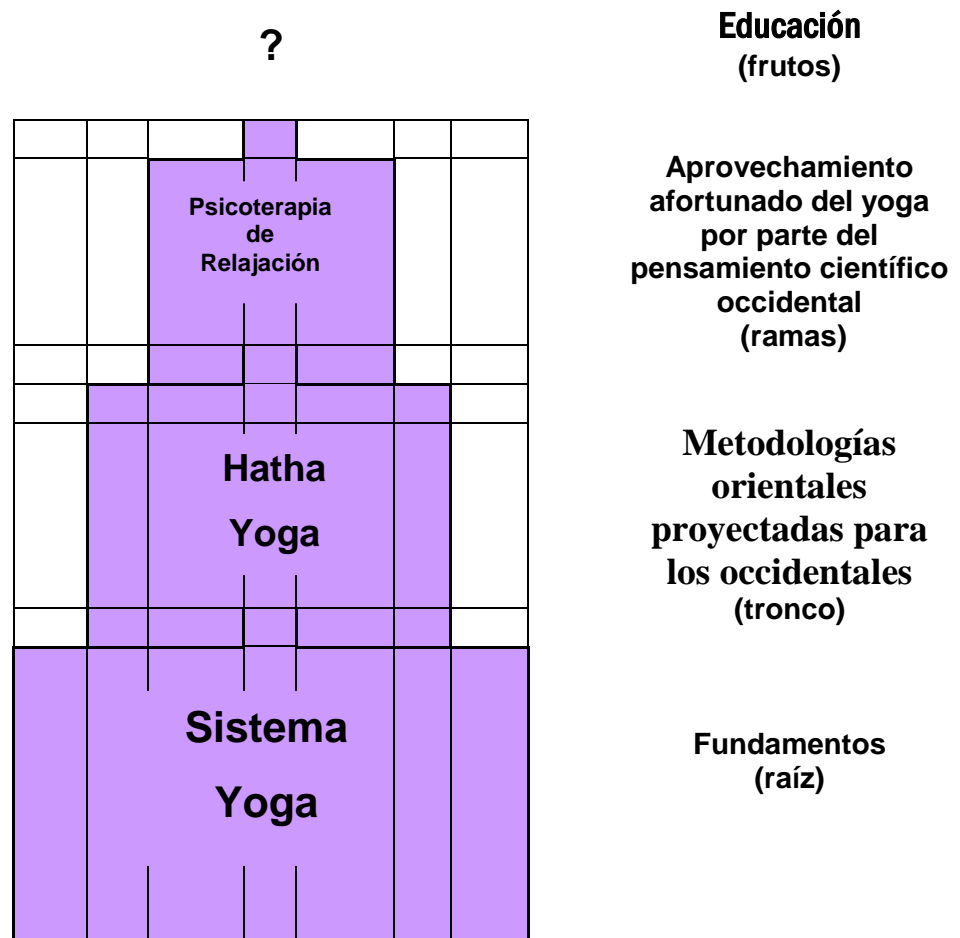


Figura 1

Ecología de las Técnicas de Relajación

COMENTARIO ANALITICO

Los autores de las Técnicas Relajadoras y de Sugestión, con imparcialidad científica mencionan al sistema Yoga como un sistema ya estructurado en la antigüedad cuya fundamentación no se compara con la de la ciencia joven de la terapia de relajación actual.

Por otro lado, toda persona o profesional interesado en estas prácticas, puede consultar cualquier obra de Yoga y posteriormente conocer algún método de un investigador occidental y notará que el origen de dichas prácticas salta a la vista.

“Se ha dicho que el hombre adopta 84.000 posiciones diferentes y de ellas la ciencia Yoga ha escogido las más importantes...”²⁰

²⁰ Dr, Serge Raynaud de la Ferrière. Yug, Yoga, Yoghismo. Pág. 5 1.

B) OBJETIVOS DE LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SEGÚN STOKVIS - WIESENHÜTTER Y SIVANANDA

Pregunta 1:

- Al aplicar una sesión de relajación, ¿qué buscan, tanto el terapeuta como el instructor de yoga?

Respuesta:

- Stokvis-Wiesenhütter²¹ explican los objetivos que se persiguen, dirigiéndose a los médicos que pueden utilizar los diversos métodos de relajamiento: "Además estos métodos están indicados en todas las dolencias somáticas crónicas que resultan muy resistentes a la terapia. En estos casos se trata siempre de revestimientos psicógenos, desalientos, frustraciones y disminución de la voluntad de vivir. El objetivo no es entonces cambiar el cuadro clínico corporal, sino la vivencia, a consecuencia de la cual se fijan también mejor algunas medidas terapéuticas somáticas.

- Básicamente Sivananda²² declara en su libro un gran objetivo u objetivo general y un objetivo particular.

Al respecto, se lee lo siguiente: "El Yoga tiene por objeto el control de la mente y sus modificaciones. La práctica del Yoga busca desligar al Jiva (alma individual) del mundo fenomenal, identificando al individuo con el Supremo. La expresada unión constituye el verdadero propósito de la existencia humana".

El objetivo particular busca, mediante el hatha yoga, que es un yoga preliminar, aquietar los turbulentos sentidos y la mente agitada, y agrega: "Si desdeñáramos esta práctica saltando de inmediato a la meditación, con la esperanza de alcanzar prestamente el Samadhi (estado de superconciencia), no veríamos a buen seguro coronado nuestro

²¹ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 28, 83

²² Hatha Yoga. Págs. 29, 32, 213

esfuerzo con el éxito, sino más bien sufriríamos un atraso en nuestro progreso espiritual".

Pregunta 2:

- Según los autores, ¿qué resultados espera obtener el paciente, dentro de una terapia de relajación?

Respuesta:

- Stokvis-Wiesenhütter²³ en la parte segunda de la obra, Métodos de Tratamiento, subrayan lo siguiente: "La terapia actual exige más del médico, debe proporcionar al paciente mayores libertades de movimiento personal, ayudar a eliminar las actitudes compasivas duraderas, hacer desaparecer el nocivo estado de tensión interior y ello, sirviéndose de varios métodos: la relajación, el reposo, el ejercicio sistemático y la autosugestión".

Pregunta 3:

- Del mismo modo, ¿qué resultado busca aquel que practica hatha yoga?

Respuesta:

- Sivananda²⁴ describe como una meta en hatha yoga (yoga para el cuerpo físico), alcanzar la salud física y mental porque considera que ambos estados constituyen una riqueza, pues son "el fundamento de la virtud, la prosperidad, el deseo y la emancipación del mismo'. Y añade, "el hombre sano sonríe siempre, se muestra alegre y feliz y realiza sus deberes diarios con facilidad; es capaz de las tareas más pesadas sin que la fatiga lo doblegue, debido a que posee elevada eficiencia mental y física".

"La práctica regular de los ejercicios yóguicos, así fuese solo por quince minutos diarios, nos mantendrá sanos y robustos con abundante energía, fortaleza muscular y poder nervioso y nos deparará larga vida y agradable personalidad".

²³ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 28, 83

²⁴ Hatha Yoga. Págs. 15, 1 8

"Existen en la actualidad muchos sistemas de ejercicios físicos; entre ellos el hatha yoga, que practicaron los antiguos Rishis y sabios, es un sistema perfecto y sigue siendo único e inigualado. Tonifica el cerebro, los músculos, nervios, órganos y tejidos y elimina de raíz todas las enfermedades crónicas. Mediante el hatha yoga se puede lograr un cuerpo y una mente sanos y alcanzar también experiencia espiritual".

Pregunta 4:

- ¿Cuáles son los logros similares en ambos enfoques?

Respuesta:

- Hay que entender que la pregunta habla de logros o resultados y el presente subtema está referido a los Objetivos. No obstante, la pregunta se formula así con el propósito de obtener una panorámica que permita identificar qué tan factibles y realistas son los objetivos planteados anteriormente. Se busca conocer algunos datos que den cuenta de logros concretos y descubrir la coherencia de éstos con el objetivo que estas prácticas persiguen.

En el libro de Stokvis-Wiesenhütter²⁵ 24 se encuentra mencionado lo siguiente: "Se observa una y otra vez que lo mismo en las dolencias de la esfera psicosomática que en las neurosis, se obtienen cambios permanentes y profundos de la actitud, de la postura frente a la vida y de las percepciones de la propia intimidad, que no desmerecen de los resultados de; psicoanálisis, sobre todo cuando estas prácticas se realizan mediante una interpretación racionalizadora".

- En cuanto a las respuestas que el libro Hatha Yoga de Sivananda puede brindar, se considera pertinente mencionar que tal obra debe ser tomada como una obra seria y ciertamente sistematizado, pero carece de la estructura de un libro de texto tal y como los autores occidentales han estructurado el conocimiento científico en su libro Técnicas Relajadoras y de Sugestión. El contenido del libro de Sivananda es rico y completo, si

²⁵ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 28

bien las clasificaciones descriptivas, metodológicas y de logros, etc., se reflejan aquí de una manera muy diferente.

El caso es que el autor, contrario a Stokvis-Wiesenhütter, no pretende probar nada sino que toda la exposición del libro tiende a manifestar un interés enorme por dar a conocer y compartir lo que Sivananda ya dá por sentado y es que la práctica del hatha yoga, brinda resultados beneficiosos a aquel que lo ejercita.

En consecuencia, y para contestar desde el punto de vista de Sivananda²⁶ a pregunta formulada, se mencionarán algunos logros de la postura de relajación por excelencia, denominada como ya se explicó anteriormente Savasana (cuerpo muerto). En el Capítulo Primero, que trata de las diversas asanas (posturas), refiriéndose a Savasana, se lee: "El real estado de alegría y alborozo, propios de las prácticas, se hace efectivo cuando se realiza esta asana con éxito. Y más adelante se agrega, 'la relajación reanima al hombre constantemente y es de sumo beneficio para comerciantes, periodistas, médicos, abogados y personas recargadas de tareas mentales'".

En general, tanto Sivananda como otros Instructores de Yoga²⁷ mencionan los siguientes beneficios o "logros": alivio de la tensión nerviosa, aumento de vitalidad-, confianza en sí mismo, vencimiento de la ansiedad, temores, preocupaciones, ira; calma la mente y se siente tranquilidad.

Pregunta 5:

- ¿Cómo puede beneficiar a los estudiantes, la practica de ejercicios de relajación?

Respuesta

- Dar una respuesta que señale la importancia de estas prácticas en el campo de la educación, es un poco difícil por cuanto la obra de Stokvis-Wiesenhütter es una investigación que hace referencia a métodos de relajación con fines de tratamiento psicoterapéutico. Sin embargo, los autores²⁸ mencionan la importancia de una

²⁶ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 28

²⁷ Manual de Yoga para la Vida Moderna. Pág. 10

²⁸ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 24, 25, 146.

educación terapéutica que trabaje sobre la voluntad, la moral, la ética y la responsabilidad. Enfatizan la práctica personal, por parte del enfermo, de los ejercicios concretos que se le fijan y que se realizan independientemente de la presencia del terapeuta.

Y más adelante afirman que entre pedagogía y psicoterapia no hay que establecer una oposición antagónica pues "el que ejerce la terapia con jóvenes, los educa también consciente o involuntariamente".

Además, entre los ejercicios de relajación pasiva-colectiva, Stokvis distingue a la musicoterapia, enfatizando "que la musicoterapia no es sólo cuestión de clínicas, sino que, por encima de ellas, se enraíza en el ámbito de la pedagogía total, sobre todo en la aspiración a una creatividad libre de la presión del rendimiento en conexión con métodos autógenos y de relajación, así como un procedimiento concomitante con la psicoterapia".

- En la obra de Swami Sivananda²⁹, se leen indicaciones tales como las siguientes: "Yoga es un sistema práctico y perfecto de autocultura. Por su práctica, es posible lograr un desarrollo armónico de la mente y del alma. Se puede adquirir un control absoluto sobre la naturaleza entera; se puede alcanzar perfección, ética perfecta concentración mental y el desarrollo de poderes físicos y psíquicos".

Y el autor continúa señalando una serie de aspectos que se relacionan con una mejor calidad de vida, aseverando que quien lo aprende (hatha yoga), inclusive en ausencia de un Gurú (maestro), puede obtener estos logros. Esto implica un aprendizaje que mejora al ser humano, es decir, un aprendizaje que educa.

Insiste en prácticas que mejoren el tejido de una sociedad como por ejemplo, cuando afirma que "el mundo necesita hombres sanos, fuertes, que sepan sonreír; madres sanas y muchachos y muchachas sanos y fuertes. ¿Qué es lo que encontramos actualmente en la India? La India, tierra que vio nacer a incontables guerreros épicos, de hidalguía y fortaleza sin parangón, abunda ahora en seres débiles, afeminados e

²⁹ Hatha Yoga. Págs. 16, 29

impotentes. Por la ignorancia de las leyes de la salud, la nación se haya decadente y en sufrimiento”.

Eugene Raws³⁰ afirma: 'hemos enseñado a estudiantes que contaban desde los diez años de edad...". Esto implica pues, entrar en el campo de la educación.

³⁰ Manual de Yoga para la Vida Moderna. Pág. 9

REPRESENTACIÓN GRAFICA COMPARATIVA

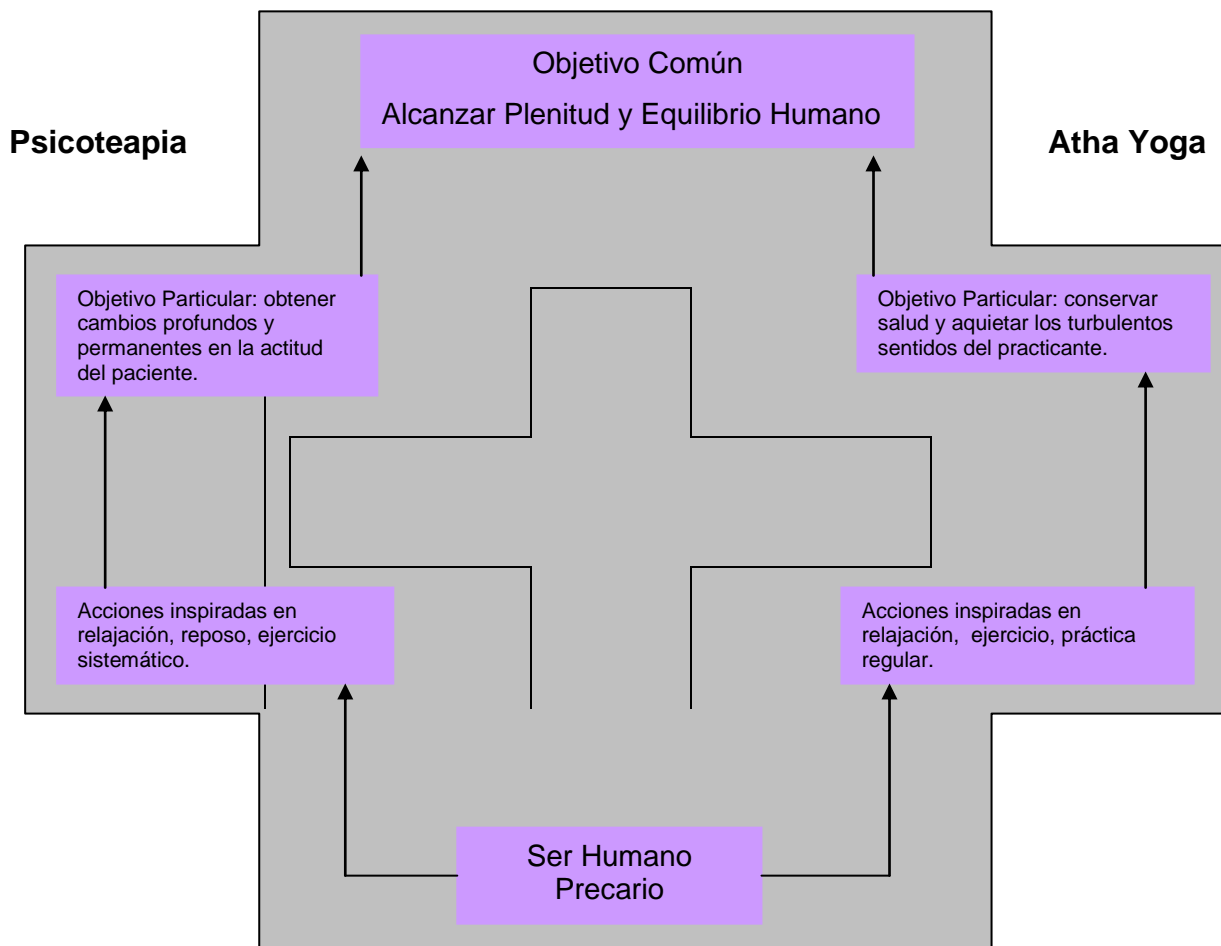


Figura 2

Circuito Cerrado de los Objetivos de la Relajación

COMENTARIO ANALITICO

En términos de finalidad concreta, Stokvis – Wiesenhütter se circunscriben al área de perturbaciones fisiopsicológicas, aunque reconocen que Schultz realizó su experimento de entrenamiento autógeno, con personas normales. He aquí un atisbo importante de lo que estos tratamientos pueden lograr si se extendieran al campo de la superación personal, sin esperar a que se desarrolle una dolencia determinada. Es un indicio de lo que se puede madurar y transformarse en un sistema abierto a todos.

En el caso del hatha yoga, las prácticas están ya instaladas en occidente, incluyendo El Salvador, desde hace más de treinta años. Las explicaciones sobre objetivos abundan en las instituciones y en libros que tratan de esas prácticas. En occidente, las personas que practican yoga, son motivadas algunas para mejorar la salud pero existen también otras que llegan buscando prácticas de superación personal.

C) METODOLOGÍAS PROPUESTAS POR STOKVIS - WIESENHÜTTER Y SIVANANDA

Pregunta 1:

- ¿Cuáles son los más antiguos intentos de sistematizar las técnicas de relajación?

Respuesta:

- En la segunda parte de; libro de Stokvis-Wiesenhütter³¹, referida a los Métodos de Tratamientos, se hace alusión a los métodos derivados de la vida religiosa, dentro de los ejercicios de relajación pasiva-colectiva. Con acuciosidad científica, los autores no desdeñan escudriñar procedimientos derivados de la vida religiosa y al respecto señalan que "las curaciones dentro de asociaciones religiosas pertenecen al dominio de las autosugestiones pasivas colectivas".

"En este libro, no analizaremos ni criticaremos las ideas religiosas. Tampoco nos interesa la cuestión de la autenticidad de las curaciones milagrosas y nos contentaremos con consignar aquí el hecho psicológico de que, en la curación de los enfermos que en unión con personas de su misma fe buscan remedio a sus sufrimientos en una atmósfera sagrada, además de en la fuerza de la creencia, hay que pensar también en factores autosugestivos".

Y más adelante, buscando analogías en cuestiones técnicas para alcanzar esos estados de relajación pasiva, distinguen la práctica mística de origen judío, así: 'la práctica de esa actitud espiritual denominada Kavannah (intención), es característica de círculos situados bajo el influjo de la doctrina de la cábala, palabra que en hebreo significa "tradición en general".

"Dicha doctrina no es de origen específicamente judío, se remonta a las enseñanzas de Pitágoras y de su escuela". Es apropiado entonces aclarar aquí que de acuerdo al Diccionario Enciclopédico Ilustrado, Pitágoras fue un filósofo y matemático griego de; año aproximado 580 AC.

³¹ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 123, 124, 244

Mas adelante, dentro de los métodos de relajación activa, Stokvis desarrolla su método llamado "regulación activa de; tono", agregando en él una nota adicional sobre el yoga que dice así: "Naturalmente, no es posible exponer, ni siquiera a grandes rasgos, el fundamento filosófico de este sistema, elaborado por primera vez de forma sistemática por Bhagavan Patanjali en su Yoga-Sutras". Al respecto, Climent Terror³² sitúa en la historia a Patanjali dentro de un periodo que oscila entre el siglo IV aC y el 1 dC.

- Por otro lado, Sivananda³³ no se ha ocupado en su obra de establecer citas históricas de aquellos primeros intentos de sistematizar técnicas de relajación.

Sin embargo, se encuentran en su obra comentarios tales como "... estos fueron los sublimes principios sobre los cuales edificaron larga y pacífica vida los Rishis y Yoghis de antaño. Estos fueron los métodos insuperables sobre los cuales fundaron el sistema del Yoga, el cual provee salud perfecta al cuerpo y a la mente".

Pero Sivananda, si bien menciona a Patanjali en su libro, parece sentir incuestionablemente que es claro que las prácticas se iniciaron mucho tiempo antes de que el mismo Patanjali, recogiera esas prácticas y las sistematizara. En ese sentido, Indra Devi³⁴ escribe en estos términos: "El yoga es un sistema de instrucción física, moral, mental y espiritual. Nació en la India hace miles de años". Y Marelia Montandón³⁵ señala que "se podría decir, sin equivocarse, que el yoga es la ciencia más antigua del hombre".

Pregunta 2:

- Desde el punto de vista de cada autor, ¿existen diversas técnicas de relajación, o en el fondo, es uno solo y único mecanismo que se ajusta a diferentes propósitos?

Respuesta:

Es importante hacer notar que los autores Stokvis-Wiesenhütter³⁶ han introducido, desde el título mismo de su libro, los llamados métodos autosugestivos junto con los

³² Yoga -Sutras de Patanjali. Pág. 9

³³ Hatha Yoga. Pág. 17

³⁴ Por siempre joven por siempre sano. Pág. 4

³⁵ Practique Yoga. Pág. 13

³⁶ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 84, 85

métodos de relajación y de ejercicios. Estos tratamientos diversos están vinculados a lo largo de las exposiciones de; libro, si bien los autores se han esmerado en establecer fundamentos y metodologías de una manera diferenciada, y como el propósito de este trabajo de investigaciones es el análisis de técnicas de relajación, únicamente se hace referencia a técnicas de sugestión cuando es necesario, pero de una manera moderada.

Tal es el caso ahora, que para dar una respuesta satisfactoria a la pregunta establecida y de acuerdo a los autores, sí existe una diversidad de técnicas de relajación, algunas de las cuales incluyen técnicas sugestivas. La obra propone diferentes métodos que van dirigidos a pacientes con diversos trastornos.

En la segunda parte de; libro, se formula una clasificación de los diversos métodos de tratamiento, de los cuales se presentan a continuación algunas clasificaciones e indicaciones breves.

DIVERSOS MÉTODOS DE TRABAJO DE LA PSICOTERAPIA AUTOSUGESTIVA, RELAJADORA Y DE EJERCICIOS

Primer Grupo: métodos de tratamiento pasivo

"El enfermo se encuentra en un estado completamente pasivo; la más pequeña huella de actividad durante el tratamiento, puede constituir un estorbo». 'La relajación es un estado pasivo; el medio de conseguirla no es actuar en determinado sentido, sino simplemente no actuar".

Segundo grupo: métodos de tratamiento activo.

Se emplea la relajación de los músculos y los ejercicios de respiración. El yo permanece activo hasta que se alcanza cierto grado de relajación o de inmersión...".

Tercer grupo: métodos de tratamiento autosugestivo

"El paciente nervioso, se encuentra en el camino de la curación tan pronto como tiene la convicción de su curación...".

- Por su parte, el autor de la obra Hatha Yoga,³⁷ ha estructurado una metodología que permite agrupar las prácticas de la siguiente manera:

Primer grupo: Asanas o posturas corporales

- 1- Posturas invertidas.
- 2- Inclinación hacia adelante.
- 3- Flexión hacia atrás.
- 4- Flexión lateral.
- 5- Ejercicios de torsión espinal.
- 6- Ejercicios abdominales.
- 7- Ciencias de la relajación.
- 8- Posturas para la meditación.

Estas posturas se subdividen a su vez en subgrupos.

"Respire lentamente y concéntrese en la asana".

"Disipe las dudas de su mente".

"Evite la distracción mental".

"En el acto de la concentración no debe haber tensión cerebral, ni lucha con la mente".

Segundo grupo: Pranayama (control de la energía o aliento)

Se describen diez ejercicios de respiración.

"Si el aliento o prana es controlado, la mente lo estará también".

"Quien controle su mente, controla su respiración o aliento".

"El pranayama empieza con la regulación de la respiración, por el control de las corrientes vitales".

³⁷ Hatha Yoga, Págs.: 35, 96, 111, 127, 154.

Tercer grupo: Mudras (actitudes arquetípicas de algunas partes de; cuerpo) y Bandhas (contracciones musculares).

Se describen veintidós prácticas diferentes de Mudras y Bandhas.

"Benéficas prácticas para el control de; cuerpo, de la respiración y de la mente".

Cuarto grupo: Ejercicios purificadores.

Se describen seis prácticas.

"La purificación del cuerpo puede considerarse de dos clases: interna y externa."

"Si a los hombres de ciencia les fuese posible descubrir el secreto de persuadir a las células que componen el cuerpo humano a seguir con su trabajo de renovación, aún en edades avanzadas, tal como lo hacen en los organismos jóvenes, entonces sí que no existiría, prácticamente hablando, límite para la vida humana".

"Los yoguis conocen como absorber energía y utilizarla en el propósito de ayudar a la naturaleza en la preservación de; cuerpo, el vigor de la mente y la agudeza de; intelecto".

Pregunta 3:

- ¿Los procedimientos para realizar ejercicios de respiración, son similares?

Respuesta:

Con el propósito de identificar similitudes o diferencias en cuanto a los ejercicios de respiración para relajarse y obtener beneficios psicológicos y corporales, Stokvis-Wiesenhüter³⁸ describen algunos métodos que dan indicaciones puntuales de; uso de la respiración controlada para obtener resultados psicoterapéuticos concretos. Dentro de esa variedad, se seleccionan, entre muchos otros, a cuatro terapeutas para conocer cómo sitúan ellos los ejercicios de respiración en los tratamientos respectivos.

1. Dentro de los métodos de tratamiento pasivo y colectivo, mencionan el método de Jolowicz. Procedía estableciendo tres momentos en su tratamiento y se menciona a continuación el primer momento, que es en el cual daba indicaciones sobre la

³⁸ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 122, 208, 216, 241.

respiración. “Hacía que todos los pacientes realizaran a la vez ejercicios de respiración (inspiración profunda, retención del aliento durante medio minuto [!], espiración rápida). No rodeó su tratamiento de un halo místico”. Después procedía desarrollando los otros dos momentos.

2. En los tratamientos de relajación activa, los autores mencionan a Edmundo Jacobson quien designa a su sistema de relajación progresiva, construido sobre una experiencia de veinte años, "un estadio inicial". Configura un sistema de seis pasos. En el paso tercero, el terapeuta trabaja con el paciente en un ejercicio elemental de respiración, que se detalla así: "Posición: de espaldas, o sí el paciente lo prefiere, de costado. Ejercicio: los párpados están cerrados y el paciente permanece echado tranquilamente solo diez minutos. Respira dos o tres veces un poco más profundamente que de ordinario, pero sin esfuerzo. Luego debe estar atento a cómo se tensa el tórax en la inspiración y se relaja en la espiración. Ha de tomar conciencia de este cambio". Continúan luego otros pasos hasta llegar al sexto.
3. Stokvís mismo propuso el método de la 'regulación activa de; tono', basado en una serie de principios deducidos de la experiencia médica con enfermos internados aquejados de graves perturbaciones. Su técnica tomaba en cuenta Indicaciones, Preparación, Lema o Sugestión, Ejercicios de Respiración y Apoyo Sugestivo. La referencia a los ejercicios de respiración es la siguiente: "Aminorar únicamente cuando se ha alcanzado la relación de los músculos del abdomen (en casos de respiración paradójica, trastornos del lenguaje, asma, ejercer presión durante largo rato sobre el pecho, antes y alcanzar la relajación total)".
4. El cuarto terapeuta, presenta su tratamiento dentro del grupo de ejercicios de autosugestión y relajación activas: es el "entrenamiento autógeno de J. H. Schultz³⁹ .
8 Este método, definido por su autor como “organísmico” es el más difundido, entre

³⁹ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 178, 191

los médicos de habla alemana, y entre todos los procedimientos referidos en este libro, se destaca por estar elaborado con una exactitud desacostumbrada; habiendo además demostrado el principio de la "tendencia generalizadora" de la relajación. Es así como Stokvis-Wiesenhütter presentan el aporte de Schultz en su libro.

En las técnicas de grado elemental de ejercicios de entrenamiento autógeno, Schultz menciona el cuarto ejercicio como de particular importancia y afirma al respecto: "... el cuarto ejercicio es el de respiración. En el entrenamiento autógeno, todo cambio intencional de la respiración implica un trastorno, porque supone tensión y arbitrariedad. El fin de ejercicio es que la respiración arrastre al paciente, por así decirlo, y que éste se entregue enteramente a la respiración".

"Para evitar que el enfermo influya voluntariamente en la respiración, Schultz nos aporta la siguiente fórmula complementaria: "La respiración es perfectamente tranquila", "hay respiración en mí".

- Por otro lado, se describen ahora algunas técnicas de respiración de acuerdo a la obra de Sivananda⁴⁰, de tal forma que la simple lectura de las mismas pueda identificar similitudes o diferencias entre las técnicas descritas en ambos libros.

En el caso de libro Hatha Yoga, hay que destacar que en los cuatro grupos de prácticas ya mencionados en la pregunta anterior, se dan instrucciones precisas del tipo de respiración que debe ejercitarse. No obstante, hay que hacer énfasis en que Sivananda y de hecho en todas las obras que se han escrito sobre Yoga, ponen en gran relevancia el control o manejo consiente de la respiración. Sivananda dedica un capítulo entero a los ejercicios de Pranayama (control de la respiración). A continuación, se describen algunos procedimientos que permiten evidenciar la importancia de la respiración en hatha yoga y en Yoga.

⁴⁰ Hatha Yoga. Págs. 103

- 1- He aquí la esencia de las instrucciones recomendadas al yogui, por parte de Sivananda: "el pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical, no se debe doblar el cuerpo hacia los lados ni hacia adelante o atrás, ni permanecer torcido o agitado; debe permanecer en una postura fácil y confortable".
- 2- Más adelante, hace un recordatorio de la obra espiritual de el Bhagavad Gita, "el Inmortal Canto de Sri Krishna, en el cual se describe hermosamente esta práctica del control de la respiración o aliento: "Con tronco, cuello y cabeza firmes y en una sola línea, sin distracción mental, clavada la mirada en la raíz de la nariz sin extraviar y con los ojos cerrados- tranquilo y libre de temores, en continua continencia, reposada la mente y pensando en mí: Medite y Aspíreme el Aspirante".
- 3- Sivananda ⁴¹ prosigue explicando. En el grupo de Asanas (posturas) la Sarvangasana (todas las partes), es una postura invertida que se relaciona con todo el cuerpo. Partes de la técnica son descritas así: ".. levante lentamente las piernas y eleve el tronco, caderas y piernas, hasta que quede en posición vertical. Apoye los codos firmemente sobre el piso y sostenga la espalda con ambas manos. Presione la barbilla contra el pecho... respire lentamente y concéntrese en las glándulas tiroideas que se hallan situadas en el cuello..... después de cada postura, debe ser practicada la técnica clásica de relajación ya mencionada en otro capítulo, así: acostado en posición supina se relajan los músculos y se "respira lenta y rítmicamente".
- 4- En el grupo de los ejercicios de control, de igual manera se toma muy en cuenta el ejercicio respiratorio. En el denominado yoga mudra, estando el practicante sentado en una postura clásica de meditación, se le indica lo siguiente: "coloque las manos sobre las rodillas y exhale inclinándose hacia adelante hasta que la frente alcance el piso. En el caso de que permanezca en la postura largo tiempo, podrá respirar de manera corriente o bien sentarse en la primera posición e inhalar".

⁴¹ Hatha Yoga. Págs. 38, 107, 113.

Por último, se expone un ejercicio específico de respiración (pranayama), de acuerdo a como está indicado en el capítulo 11 de la obra.

5- "Bhastrika. Significa en sánscrito fuelle. Se deberá respirar exactamente como un fuelle, en forma rápida y uniforme. Esta sucesión rápida y forzada de las exhalaciones es un rasgo característico de j ejercicio." La técnica es muy detallada pero algunas instrucciones sueltas permitirán dar una idea del ejercicio. 'Cierre la boca inhalando y exhalando rápidamente veinte veces. Dilate y contraiga constantemente el pecho...". Continúa indicando minuciosamente el procedimiento completo de la práctica de inhalaciones, exhalaciones y de retención del aliento. Finalmente aclara los beneficios que se obtienen, y entre otros se pueden mencionar los siguientes: disipa la inflamación de la garganta, destruye la flema, aumenta los jugos gástricos, etc. En el capítulo, explica nueve tipos más de ejercicios de respiración.

Pregunta 4:

- ¿Los procedimientos para realizar ejercicios de compresión-descompresión muscular son similares?

Respuesta:

- Las descripciones que se darán a continuación, aportan información desde el punto de vista de las obras que se comparan, siguiendo, por supuesto, el mismo orden de presentación, primero de la obra de Stokvis-Wiesenhütter y posteriormente la obra de Sivananda.

En el caso de los autores occidentales primeramente mencionados⁴² es preciso aclarar nuevamente que en su exposición, ellos describen una considerable variedad de métodos diseñados por diversos investigadores. A continuación, se darán algunos referentes de dos procedimientos para lograr la relajación muscular.

⁴² Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 186

En el entrenamiento autógeno de J. H. Schultz, el procedimiento básico de relajación muscular se detalla así. "Cuando la persona objeto de un experimento ejecuta de dos a tres veces por día, mediante un ejercicio cuidadoso, una "autorelajación de concentración" del brazo, con cada ejercicio consigue dominarlo mejor y el efecto se extiende a nuevas partes del mismo. El que practica este ejercicio tiene la sensación de pesadez, que se hace cada vez más evidente. Después de unos días, la sensación de pesadez no se limita ya al brazo, sino que, sin que la persona del experimento haga nada por lograrlo, se extiende automáticamente al otro brazo y a la pierna del mismo lado". Schultz señala que se trata de un fenómeno fisiopsicológico.

Más adelante agrega: "Así, por medio de ejercicio, puede tener lugar una especie de «conmutación» automática en regiones de organismo que en circunstancias ordinarias no son susceptibles de influencia".

La técnica elemental de entrenamiento autógeno, describe así el proceso- "el paciente, con los ojos cerrados, piensa «estoy completamente tranquilo», «el brazo derecho pesa mucho». Dejamos a discreción de paciente que éste se figure que el brazo se vuelve pesado. Por lo general, la sensación de pesadez aparece pronto, sobre todo en la región del codo y del antebrazo". Posteriormente, la "tendencia generalizadora" va extendiéndose en los músculos voluntarios, los vasomotores del corazón, la musculatura lisa y aún el sistema óseo, etc.

El segundo procedimiento que se transcribe se denomina Eutonía de G. Alexander ⁴³ definiendo eutonía como el balance óptimo de tensión que se puede obtener a través de la compensación de las tensiones corporales. En su programa, Gerda Alexander nombra diez pasos, entre los cuales se describe el primero, el más relacionado con las tensiones musculares.

"I. Control objetivo de las tensiones musculares:

⁴³ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 266, 267

- 1.1 Mediante controles que indican el encogimiento de los músculos y el bloqueo de las articulaciones.
- 1.2 Mediante movimientos pasivos que indican si están dominados el tono del reflejo y la inervación motora.»

Más adelante, Stokvis-Wiesenhütter mencionan las características esenciales del movimiento eutónico y que son:

- 1.3 "Situación igual del tono en todo el cuerpo.
- 1.4 Equilibrio de la tensión en agonistas y antagonistas.
- 1.5 Circulación y respiración sin obstáculos, esta última regulada sin ingerencias caprichosas."

- Para apreciar la similitud o no de las relajaciones musculares logradas con métodos occidentales y las logradas mediante el hatha yoga orientaj, se considera valioso hacer notar que en todo libro que trate sobre yoga, incluyendo la obra de Sivananda, el procedimiento es el mismo dado que el "Yoga" es un único y gran sistema de desarrollo personal, y los autores orientales u occidentales de libros referentes a estas prácticas, presentan las técnicas casi idénticas. Lo que varían son algunos propósitos o recomendaciones.

Por consiguiente, en toda práctica de grupo, tanto en instituciones como en toda instrucción dada en los libros, se indica que en cada postura o ejercicio que se realiza, se producen en los músculos dos estados, unos son contraídos y puestos en tensión vigorosamente y otros tienen que permanecer naturalmente estirados, todo ello mientras dure la posición que se practica, y al final de cada ejercicio, siempre queda el cuerpo extendido en posición supina, relajados los músculos completamente ayudándose con la respiración lenta y rítmica.

Sivananda⁴⁴ instruye en su libro veintitrés asanas o posturas, de las cuales se mencionaran algunos comentados que el autor hace referente a la relajación muscular.

⁴⁴ Hatha Yoga. Págs. 40, 70

En la postura llamada Paschimota (estiramiento de piernas y espalda), entre otros comentarios se lee, "los músculos abdominales son vigorosamente contraídos" y agrega, "como la asana (Paschimota) es un poderoso ejercicio abdominal, estimula la función de las vísceras abdominales ... ».

De acuerdo al tipo de postura, así son contraídos o estirados no solo los músculos sino las vértebras, los nervios espinales y órganos del cuerpo. Sivananda explica que en ciertas posturas "los músculos internos y externos en su totalidad, son estirados y relajados". En un determinado grupo de asanas, el cuerpo se flexiona hacia adelante y algunos músculos se contraen y para lograr el máximo beneficio, se tienen que practicar de inmediato aquellas asanas que estiran a su vez esos músculos puestos en tensión anteriormente.

Se pueden resumir así, estas explicaciones: "para lograr el desarrollo total del cuerpo, será preciso practicar las asanas con flexión hacia adelante, hacia atrás, hacia los costados y las de torsión espinal;-, realizando al final de cada ejercicio la postura clásica de relajación".

Pregunta 5:

- ¿Tanto Stokvis-Wiesenhüter como Sivananda, educan al paciente o practicante, para incorporar en su vida cotidiana los procedimientos básicos para relajarse?

Respuesta:

- Los primeros autores incluyen en los métodos de tratamiento, indicaciones sobre la independencia de algunos procedimientos y los riesgos de otros que se realicen sin control profesional. A propósito de esto, se lee la referencia al entrenamiento autógeno manifestando que, "Schultz⁴⁵ señala reiteradamente que esta técnica solamente puede emplearse bajo control médico."

⁴⁵ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Págs. 25, 261

En cambio, en el método de la eutonía de G. Alexander, se señala que sus técnicas son utilizables en toda actividad práctica independientemente, aunque recomienda que en algunos casos el "profesor" deba supervisar permaneciendo en segundo plano.

Por otro lado, en la Introducción del libro, Stokvis-Wiesenhütter citan: ". el acento recae en la práctica personal por parte del enfermo, de los ejercicios concretos que se le fijan, los cuales, a diferencia de la hipnósis o del psicoanálisis, se realizan independientemente de la presencia del médico".

- Sivananda⁴⁶ en el mismo sentido, en el capítulo de Instrucciones Especiales, cita en la instrucción número 7: 'Disipe las dudas de su mente. No espere hasta tener un Gurú (maestro) que se siente a su lado y lo observe todos los días. Si es sincero, regular y

constante y sigue las instrucciones de; presente texto, no tendrá inconvenientes y alcanzará un progreso realmente maravilloso". No obstante lo anterior, también aclara algunos riesgos que se pueden correr si no se siguen las instrucciones adecuadamente.

En los capítulos finales de la obra se señala que "es una impresión generalizada que las asanas deben ser practicadas solamente por los yoguines y sanyasis (renunciantes) en los bosques y las cuevas del Himalaya, y que no se adaptan a los hombres de las ciudades y padres de familia. Esto es un craso error. Conocemos muchos amos de casa que son asiduos practicantes de asanas yóguicas y que obtienen de esas prácticas, inmenso beneficio. El peligro que corre un estudiante de yoga es tanto como el de una persona cuando camina por las calles. Si es descuidada y anda a tontas y a locas se hallará propensa a los inconvenientes del tránsito".

⁴⁶ Hatha Yoga. Págs. 25, 189

REPRESENTACIÓN GRÁFICA COMPARATIVA

Equivalentes Metodológicos

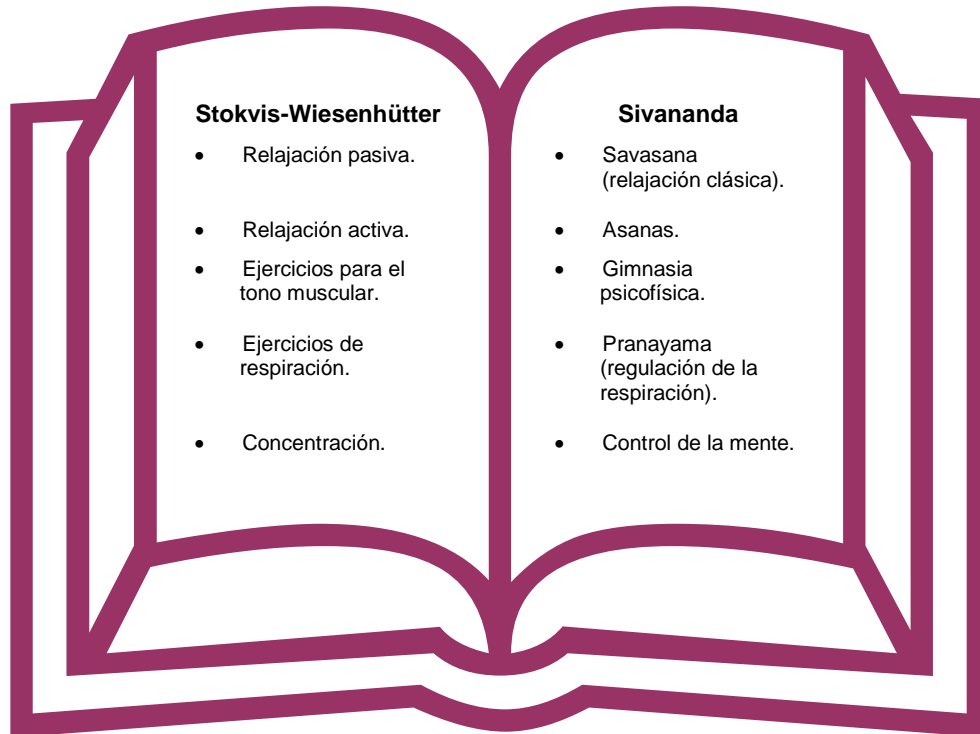


Figura 3

Los libros comparados son un solo libro

COMENTARIO ANALÍTICO

Un procedimiento tiene éxito si logra disipar la tensión corporal y la tensión interior. De acuerdo a las dos obras, la práctica regular, sistemática y supervisada produce esos resultados.

La diferencia que se encuentra en métodos y técnicas aplicadas en psicoterapia y en hatha yoga, son casi en su totalidad de forma en el tiempo y en el espacio, no son de fondo. Ello prueba su origen común.

D) INTEGRACIÓN DE LOS ENFOQUES PROPUESTOS POR STOKVIS - WIESENHÜTTER Y SIVANANDA

Pregunta 1:

- ¿Es posible establecer algunas diferencias irreconciliables entre ambos enfoques?

Respuesta:

- El presente trabajo no encuentra diferencias irreconciliables, por el contrario, tanto Stokvis como Wiesenhütter, han mostrado apertura de mente y de propósitos científicos al describir con acuciosidad los pasos diversos de distintos autores, sin tener dificultad de establecer comparaciones con el yoga mismo.

Pregunta 2:

- ¿Qué perspectivas hay en El Salvador de un incremento en el uso de las terapias orientales, por parte de profesionales de la conducta?

Respuesta:

- Cada vez es mayor la inquietud por informarse e implementar técnicas de relajación, por ejemplo en el área de la psicología cognitiva. De acuerdo a profesionales reconocidos, se conoce el interés de algunos psicólogos por estudiar en otros países una maestría en terapia de relajación y manejo de energía, inclusive se menciona que en la revisión de los Pensa y en un futuro cercano, es probable que se estarían incorporando áreas de formación en esa dirección.

Pregunta 3:

- En un futuro inmediato, ¿la Red de la Gran Fraternidad Universal ha planeado o ve aumentar la demanda de; servicio de hatha yoga?

Respuesta:

- Se conoce que la afluencia de alumnos en un futuro inmediato tal vez no sea muy amplia, pero en base a los cimientos filosóficos de la institución, lenta pero seguramente aumentará la demanda, probablemente a largo plazo.

Pregunta 4:

- ¿Cómo podría formalizarse la práctica de la relajación en el sistema de educación formal?

Respuesta:

- La pregunta 5 del subtema Objetivos, da una clara muestra de cómo van introduciéndose en el campo de la educación estas prácticas, de tal forma, que pueden ir llevando paulatinamente a formalizarlas en los programas escolares.

En la medida en que en la formación de los psicólogos se enseñen formalmente las diversas técnicas de relajación en la psicoterapia, se estima que los objetivos educativos mismos se irían ampliando para incluir en ellos la implementación de las técnicas de relajación en escolares, a través de los psicólogos de los centros de estudio. De hecho, se conoce que ya se realizan algunos trabajos en ese sentido.

Pregunta 5:

- ¿Es posible determinar un puente que conecte el Hatha Yoga con la psicoterapia de la relajación?

Respuesta:

- El presente estudio comparativo muestra que "el puente" siempre a existido, fundamentalmente en la obra de Stokvis-Wíesenhütter. Dicho puente ha sido estructurado con bases objetivas e investigaciones profundas y este trabajo es un aporte para evidenciarlo en el país.

Pregunta 6:

- ¿Cuál es el planteamiento final de j análisis crítico de las tres fases anteriores?

Respuesta:**+ Breve exposición de lo que el Estudio Comparativo muestra**

El presente estudio brinda una lluvia de información sobre las prácticas de relajación. La comparación permite examinar dos posiciones aparentemente alejadas. Se considera que la lectura del trabajo va induciendo al lector a identificar las similitudes que abundan y las diferencias que son mínimas, pero que un enfoque estrecho puede hacer parecer

que las diferencias, sobre todo de objetivos, no tienen fronteras conexas con la relajación yoga.

Primeramente se han expuesto posiciones relacionadas con algunos principios constituyentes en que se basan las diferentes técnicas. Después, se han mostrado los objetivos y fines que persiguen los terapeutas a diferencia de; instructor de yoga. Por último, se han mostrado similitudes y diferencias de métodos para alcanzar beneficios de las prácticas, tanto en el campo terapéutico como en el campo del yoga.

- Examen crítico de los Objetivos Propuestos por Stokvis - Wiesenhütter y Sivananda

El estudio muestra una diferencia clara entre los objetivos que persiguen los autores de las obras.

Por un lado, Stokvis-Wiesenhütter dan a entender que el interés de desarrollar métodos de relajación es con el propósito de ayudar a pacientes aquejados de trastornos psicosomáticos, mientras que Sivananda indica que las prácticas de yoga físico, que incluyen inherentemente la relajación, es sólo un método preliminar para alcanzar la superación personal y la experiencia de estados de conciencia trascendentes a las esferas meramente físicas e intelectuales.

Sin embargo, el análisis de los autores occidentales permite inferir que el éxito de los méritos expuestos en su libro en beneficio de los pacientes, solo corrobora la eficacia de los procedimientos milenarios de oriente, con la salvedad de que el interés científico se circunscribe a brindar el éxito de sus investigaciones a los más necesitados, es decir a los pacientes.

- **Observaciones al Enfoque de Sivananda**

Otro aspecto que llama la atención es el hecho de que el autor de Hatha Yoga, pone mucho énfasis en la salud física en términos de fuerza, vigor y resistencia que al parecer, va en detrimento de fines más amplios y elevados como secan los que en

definitiva él mismo señala que persigue el Yoga, es decir un estado integral de equilibrio. Posiblemente, sería mejor que en lugar de dar énfasis a la fuerza física, insistiera mejor en el logro de equilibrio general del organismo.

- **Apreciación Resumida de las Perspectivas de Ambas Obras**

Las transcripciones de uno y otro libro, a través de las respuestas que se van dando deja en evidencia la objetividad de Stokvis-Wiesenhütter en su obra, que no tienen dificultad en reconocer las bases milenarias de procedimientos como el yoga, para el éxito de los actuales métodos de relajación. También deja en evidencia, el interés de Sivananda por diseñar programaciones de práctica asequibles a las costumbres occidentales.

Las dos obras evidencian la exposición de una serie de conceptos sobre las técnicas de relajación, exposición realizada con meticulosidad e imparcialidad de juicio, debido a lo cual, tales obras se pueden considerar altamente contables en la temática investigada.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA COMPARATIVA

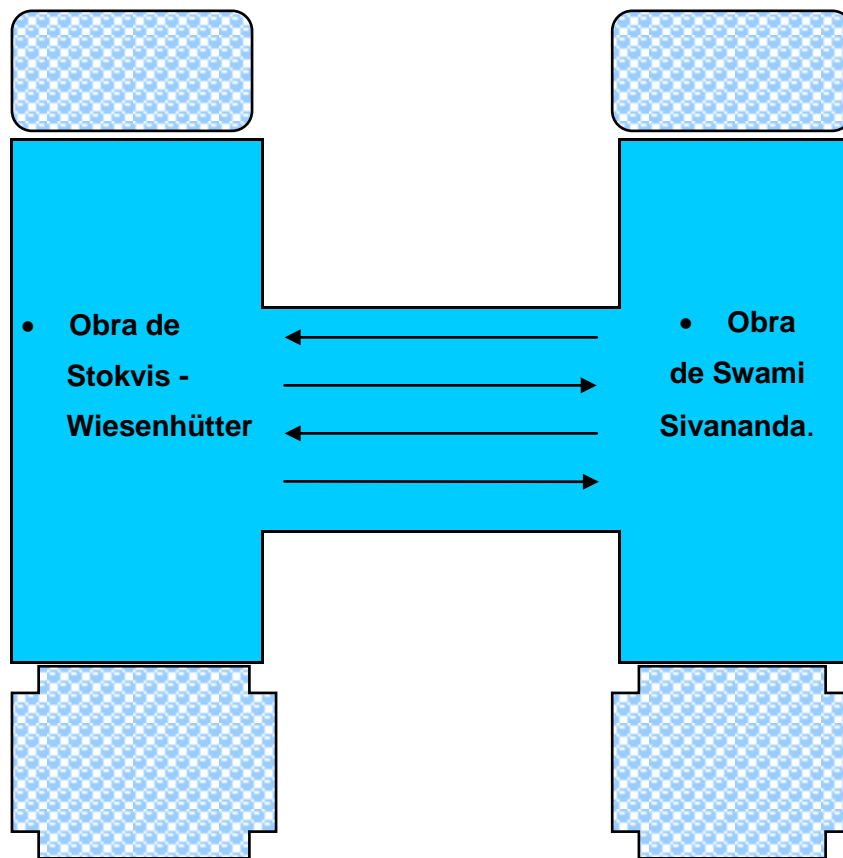


Figura 4

“El Puente” evidenciado

COMENTARIO ANALÍTICO

Notas del Prólogo e Introducción de la Obra de Stokvis - Wiesenhütter

“... dos autores de diferente nacionalidad y cuyas posiciones iniciales eran muy distintas, han terminado por coincidir en el esfuerzo común”.

‘Las obras publicadas... documentan la evolución aludida y la tarea de extraer del pasado el fundamento doctrinal de un pensamiento y una acción futuros de gran amplitud, que superen las incompatibilidades anteriores’.⁴⁷

“Lo expuesto hasta aquí nos aconseja no levantar una barrera insalvable entre procedimientos analíticos y sintéticos. Las orientaciones en apariencia opuestas se

⁴⁷ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 16

complementan en torno a los enfermos concretos y han de aplicarse en forma diversa, no exclusiva, sino alternativamente".⁴⁸

Notas del Apéndice de la Obra de Sivananda:

"El primer filme, el No. 1 de la serie, de cerca de dos mil pies de largo, constituya un registro de las posturas yóguicas, el cual fue filmado por un profesor universitario de Viena. Si bien fue filmado en inglés, su propósito es que se conozca en todos los países, habiéndose hecho adaptaciones a todos los idiomas occidentales".⁴⁹

"El valor científico del hatha yoga es reconocido en la actualidad por la Universidad de Berlín, reconocimiento basado en las investigaciones de la clínica Christie"⁵⁰

⁴⁸ Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Pág. 24

⁴⁹ Hatha Yoga. Pág. 190

⁵⁰ Hatha Yoga. Pág. 191

VI. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVAS SOBRE EL ESTUDIO COMPARATIVO

1. CONCLUSIONES

1.1 Desarrollo de la Investigación

El "Estudio Comparativo entre las Técnicas de Relajación propuestas por Stokvis-Wiesenhütter y las Técnicas de Relajación propuestas por Swami Sivananda", se llevó a cabo de acuerdo a la planificación estructurado en el Proyecto, en lo referente a sus objetivos y metodologías, si bien con pequeños y necesarios ajustes. No obstante, en cuanto a la planificación en el tiempo no fue posible ejecutarlo en los cuatro meses consignados en el Cronograma de Actividades.

A excepción del diseño del Proyecto y de la ejecución de la primera fase referente a investigación y consultas bibliográficas que se llevaron a cabo en el tiempo prescrito, un setenta y cinco por ciento del Proyecto se efectuó con un retraso de seis meses, esto debido no a errores de percepción al planificar la cronología de actividades, sino que obedeció a una serie de eventos ineludibles de carácter personal por parte de la autora del presente trabajo. Aún así, el mismo se presentó dentro del tiempo estipulado como prórroga automática para concluir con una investigación de grado.

1.2 Objetivos Alcanzados

De acuerdo al objetivo general propuesto, el resultado de esta investigación fue efectivamente un Estudio Comparativo que contrastó dos modelos teóricos sobre técnicas de relajación, dando lugar a una interpretación aclaratorio del origen de las técnicas de relajación empleadas en la psicoterapia moderna.

En relación con los objetivos específicos que permitieron la operatividad de la investigación, el Estudio Comparativo mostró señalamientos interesantes.

Revisando la siguiente transcripción, fue evidente que las aportaciones de los autores mantienen un **vínculo**:

En el subtema Integración de los Enfoques Propuestos, se lee:

"Pregunta 5: ¿Es posible determinar un puente que conecte el hatha yoga con la psicoterapia de relajación?"

"Respuesta: El presente Estudio Comparativo muestra que 'el puente' siempre ha existido, fundamentalmente en la obra de los autores Stokvis-Wiesenhütter y dicho puente, ha sido estructurado con bases objetivas e investigaciones profundas y este trabajo, es un aporte más para evidenciarlo en el país".

Por otro lado, se mostraron las **similitudes** existentes, no sólo en descripciones, metodologías y finalidades, sino desde la fundamentación misma. En el subtema Fundamentos Teóricos, Pregunta 2, es notable la semejanza de ciertos comentarios, acerca de las condiciones que deben cumplirse para relajarse plenamente:

Stokvis-Wiesenhütter, destacaron que "apoyándonos en la física atómica.... con la separación del primer electrón del núcleo del átomo, se produjo fuerza o tensión. Sin tensión no existiría nada. Un ser sin tensión sería un no-ser. Una total distensión sólo se produce con la muerte".

Y hay que notar que Sivananda, al referirse a la técnica clásica de relajación denominada "savasana", afirmó que "sava" significa en lengua sánscrita "cuerpo muerto" y que savasana es una postura final. "Se la deberá practicar después de los otros ejercicios", dijo Sivananda.

Así quedaron mostradas las alusiones afines, a lo largo del proceso de comparación.

Y en relación con las **diferencias**, se mostró que los autores Stokvis-Wiesenhütter y Sivananda, presentaron perspectivas distintas de a quién van dirigidas las técnicas de relajación. Fue claro que el interés de los terapeutas se enfocó en los pacientes mientras que el instructor de hatha yoga se enfocó en un campo más amplio de usuarios, no necesariamente aquejados de perturbaciones psicológicas.

El análisis de las comparaciones entre estos dos puntos de vista, mostraron que estas diferencias eran de fondo, en cierto sentido, pues resultó evidente que ellas obedecen a

compromisos inherentes a la especialidad en la formación de cada experto. Pero al final, el estado resultante es el mismo, es decir, una restauración de equilibrio personal del individuo.

En lo referente a las perspectivas de incorporar los ejercicios de relajación como parte de proceso educativo en escolares, la Pregunta 5 de subtema Objetivos, permitió exponer las opiniones de los autores, para el caso, Stokvis-Wiesenhütter subrayaron que "el que ejercita terapia con jóvenes, los educa también consiente o involuntariamente"; mientras, que Sivananda clamaba que "el mundo necesita hombres sanos y fuertes, que sepan sonreír; madres sanas y muchachas y muchachos sanos y fuertes". Ambos comentarios se constituyeron en un indicador importante que la aplicación de este tipo de prácticas, se va extendiendo gradualmente en el proceso educativo.

Finalmente, la prevención que la autora del Estudio Comparativo tenía, respecto de las ediciones de las obras que datan de más de veinte años, quedó en parte desvanecida por cuanto el apoyo de la obra de Inmaculada Amador que menciona a Stokvis-Wiesenhütter e igualmente menciona a autores que enseñan hatha yoga, indica que la edición de su libro data de 1989 y no se encontraron diferencias de principios ni de metodologías con las ediciones más antiguas de los libros base.

2. PROSPECTIVAS

La presente investigación, ha ido dirigida a aquellos que, en el país, enseñan las prácticas y disciplinas de yoga, así como a los psicólogos que, de acuerdo a su orientación, se dedican a la aplicación de técnicas de relajación.

No obstante lo anterior, y estimando que el Ensayo realizado se ha generado partiendo de la psicología clínica y de la medicina conductual, también ha mostrado un campo de aplicación de las técnicas de relajación mucho más amplio. Tanto es así, que resulta pertinente recomendarlo igualmente a los psicólogos que están interesados en desempeñarse en el campo de la psicología educativa y de la psicología escolar así como a psicólogos que ofrecen sus servicios en el campo laboral.

Esta propuesta final, es producto de una evolución que se considera natural pero muy importante, pues lo que los autores fueron mostrando, culminaron en un desborde de sus razonamientos meramente clínicos y, en base a una serie de conceptos claramente inductivos, invadieron los diversos espacios de la actividad humana, como son la formación y la educación en la niñez y en la juventud, y la atención de adultos no sólo en el campo terapéutico sino dentro de sus quehaceres y aspiraciones normales.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- B. Stokvis- E. Wiesenhütter. Técnicas Relajadoras y de Sugestión. Barcelona. Editorial Herder, 1983.
- Sri Swami Sivananda. Hatha Yoga. Buenos Aires. Editorial Kier S.A., Av. Santa Fé 1260, 1979.
- Amador, Inmaculada. Guía Práctica de Relajación. España. Editorial EDAF, S. A., 1989.
- Bellack, Alan S. Métodos de Investigación en Psicología Clínica. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwner, 1989.
- Pérez Gómez, Augusto. Psicología Clínica. México, D. F. Editorial Tillas, 1982.
- Phares, E. Jerry. Psicología Clínica-Conceptos, Métodos y Práctica. México, DF.- Bogotá. Editorial el Manual Moderno S.A. de C.V., 411. Edición, 1999.
- Schultz, J. H. Cuadernos de Ejercicios para el Entrenamiento Autógeno. Barcelona. Editorial Científico Médica, 411. Edición Española, 1987.
- Krassoievitch, Miguel. Psicoterapia Geriátrica. México, DF. Fondo de Cultura Económica, 1998.
- Carvajal, Jorge. Por los Caminos de la Bioenergética; un arte de curar, Barcelona. Editorial Luciérnaga (Humanización de la Medicina), 2000.
- Moccio, Fidel. Terapia de stress: un método de relajación. Buenos Aires. Ediciones Cinco, 1986.
- Cruz Marín, Carlos y Vargas Fernández, Luis. Estrás, entenderlo es manejarlo. Ediciones, Universidad Católica de Chile. 2001.
- Enciclopedia de la Psicología. Volumen ¡V. "Términos de Psicología". Editorial Océano, 1998.
- Raynaud de la Ferdere, Serge, Dr. Yug, Yoga, Yoguismo. Colombia, Editorial Menorah de Bogotá, 1961.
- Montandon, Marella. Practique Yoga, Barcelona. Editorial Alas, 1972.
- Rawis, Eugene S. Manual de Yoga para la vida moderna. México, DF. Editorial Diana S.A., 1974.

- Agraz, Leonardo. Hatha Yoga al alcance de todos. México D.F. Editorial Posada, S.A., 1974.
- Terrer, F. Climent. Yoga-Sutras de Patánjali. México. Editorial Diana, 3a. Edición, 1992.
- Morales Carboneli, Zacarías Ortez, Eladio Efraín. Sociología del Conocimiento (Charles Wright Milis), Ensayo de Lectura presentado por el módulo Teoría del Conocimiento. Maestría es Métodos y Técnicas de Investigación Social. Universidad de El Salvador. 1997.

ANEXO 1

LA CARTA FUE ENVIADA OPORTUNAMENTE A LA INSTITUCIÓN RED GRAN FRATERNIDAD UNIVERSAL DE EL SALVADOR (Ver Trabajo de Graduación Impreso)

ANEXO 2

GUIA DE PREGUNTAS

LISTADO DE POSIBLES INTERROGANTES QUE TENDRÁN QUE SER CONTESTADAS

A) Fundamentos Teóricos de Stokvis - Wiesenhütter y Sivananda.

- 1- ¿ Existe una característica básica sin la cual no es posible considerarse relajado?
- 2- De acuerdo a cada autor, ¿ qué condiciones fundamentales deben cumplirse para relajarse plenamente?
- 3- ¿Es posible que una persona, bajo la dirección del instructor o profesional, pueda simular estar relajada y el encargado no darse cuenta?
- 5-De acuerdo a cada autor, ¿cuál es el fundamento que permite asegurar que, siguiendo determinado mecanismo, éste desencadena el estado de relajación generalizada en el organismo?
- 6-Si alguien recibe una noticia impactante, puede entrar en un estado relajado, ejercitando voluntariamente los mecanismos aprendidos de antemano?

Cinco preguntas base y una o dos repreguntar abiertas.

B) Objetivos de las Técnicas de Relajación según Stokvis - Wiesenhütter y Sivananda.

- 1- Al aplicar una sesión de relajación, ¿qué buscan, tanto el terapeuta como el instructor de yoga?
- 2- Según los autores, ¿qué resultados espera obtener el paciente, dentro de una terapia de relajación?
- 3- Del mismo modo, ¿qué resultado busca aquel que practica Hatha Yoga?
- 4- ¿Cuáles son los logros similares en ambos enfoques?
- 5- ¿Cómo puede beneficiar a los estudiantes, la práctica de ejercicios de relajación?

Cinco preguntas base y una o dos repreguntar abiertas.

C) Metodologías Propuestas por Stokvis - Wiesenhütter y Sivananda.

- 1- ¿Cuáles son los más antiguos intentos de sistematizar las técnicas de relajación?
- 2- Desde el punto de vista de cada autor, ¿existen diversas técnicas de relajación, o en el fondo, es uno solo y único mecanismo que se ajusta a diferentes propósitos?
- 3- ¿Los procedimientos para realizar ejercicios de respiración, son similares?
- 4- ¿Los procedimientos para realizar ejercicios de compresión descompresión muscular, son similares?
- 5- ¿Tanto Stokvis-Wiesenhütter como Sivananda, educan al paciente o practicante, para incorporar en su vida cotidiana los procedimientos básicos para relajarse?

Cinco preguntas base y una o dos repreguntas abiertas.

D) Integración de los Enfoques Propuestos por Stokvis - Wiesenhütter y Sivananda.

- 1- ¿Cuál es el planteamiento final del análisis crítico de las tres fases anteriores?
- 2- ¿Es posible establecer algunas diferencias irreconciliables entre ambos enfoques?
- 3- ¿Qué perspectivas hay en El Salvador de un incremento en el uso de las terapias orientales, por parte de profesionales de la conducta?
- 4- En un futuro inmediato, la Red de la Gran Fraternidad Universal ha planeado o ve aumentar la demanda del servicio de Hatha Yoga?
- 5- ¿Cómo podría formalizarse la practica de la relajación en el sistema de educación formal?
- 6- ¿Es posible determinar un puente que conecte el Hatha Yoga con la psicoterapia de la relajación?

Seis preguntas base y una o dos repreguntas.