

# La relajación en el deporte

DR. JUAN SANTIAGO SÁNCHEZ

Cuando un atleta está profundamente motivado antes de una competición deportiva, aparece, en un grado más o menos acusado, una sobreexcitación emocional antes de la prueba, la cual activa o inhibe la acción del atleta.

Habitualmente, el deportista está acostumbrado a estar rodeado de una serie de personas (entrenadores, médicos, periodistas, directivos, amigos, etc.) que le indican lo que debe hacer, lo que no debe hacer, cómo debe entrenar, comer, dormir, etc., pero es precisamente cuando está sólo, en el momento de la prueba, cuando necesita de alguien a su lado para darle el coraje y la confianza que le faltan... Pero, normalmente, el deportista bien preparado física y técnicamente no lo es tanto psíquicamente. Al contrario, es frecuente encontrar una neurotización en un grado muy elevado, sobre todo en los profesionales y los deportistas de alta competencia.

Es evidentemente durante «el momento de la verdad», es decir, justo antes de la prueba, cuando el deportista está solo, en este instante preciso cuando se requiere que los elementos exteriores que actúan sobre él, no le sean nocivos ni le afecten. Por ello, la preparación psíquica es tan importante como la preparación física y técnica.

BYKOV, siguiendo los trabajos y las tesis de PAVLOV, afirma que las emociones provienen siempre del cortex cerebral. Además, con los trabajos de MORUZZI, MAGOUN, SELYE, CANNON, etc., sabemos la importancia que tienen los otros centros nerviosos (sistema reticular, del tronco cerebral hipotálamo) que pueden actuar independientemente del cortex. BYKOV, ORBELL, dicen que los órganos internos estimulados por el sistema nervioso vegetativo, son influenciados por el cortex. La excitación del sistema nervioso vegetativo está en relación con el aumento de la actividad muscular. Aumentando el grado emocional, el atleta olvi-

da a menudo su fatiga, puesto que modifica su estado de conciencia. Su capacidad de rendimiento aumenta; lo contrario ocurre cuando el atleta está deprimido, lo que le produce una menor actividad del sistema simpático y la fatiga aparece más rápidamente.

Las emociones se traducen siempre por manifestaciones físicas determinadas (alegría, cólera, miedo, etc.). Reduciendo y controlando estas reacciones emocionales externas, el atleta controla voluntariamente las reacciones correspondientes.

Estos problemas por sí mismos, pueden ser transferidos del deporte a cualquier circunstancia de la vida. Toda una serie de métodos de relajación han sido inventados para intentar poner remedio (los de SCHULTZ, JACOBSON, AJURIAGUERRA, STOKVIS, etc.). Los más interesantes para un deportista son los de SCHULTZ y JACOBSON.

## *Método de relajación de SCHULTZ*

Según el autor, el principio de este método es alcanzar, con ejercicios físicos racionales determinados, una desconexión o un cambio de actitud generalizada de la persona en cuestión, que por analogía con las antiguas constataciones sobre la heterohipnosis permite todas las realizaciones propias de estados muy sugestivos.

Así, por ejemplo, para SCHULTZ la inducción de la sensación de pesadez constituye el objetivo principal de la experiencia («el brazo me pesa») mientras que la fórmula «estoy tranquilo» sólo tiene un valor inductivo. SCHULTZ ha construido, pues, su método, basándose en experiencias hechas sobre numerosos sujetos hipnotizados. Cualquiera que fuese el método empleado por esta inducción heterohipnótica,

las sensaciones comunes a todos los sujetos eran: pesadez, particularmente en los miembros y una sensación difusa de calor.

Las sensaciones se manifestaban con una evidencia y una regularidad absoluta y coincidían con el establecimiento del estado hipnótico.

Y así, sabiendo que los sujetos sumergidos en estado hipnótico experimentan una sensación de pesadez de sus miembros y de calor difuso, el autor invita a los otros sujetos a experimentar estas sensaciones de forma que alcancen un estado próximo al hipnotismo.

### *Métodos orientales*

Todos los métodos orientales de relajación y concentración tienen un punto común. En realidad esto no tiene nada de extraordinario puesto que el origen de todos es el yoga. Los otros métodos, el doumo tibetano, el budismo, el zen japonés, son todos más o menos próximos al yoga.

El yoga es un ejemplo típico de lo que el Oriente puede enseñar a los occidentales, que lo aceptan con gran entusiasmo (no hay más que ver el gran número de centros de yoga a través de todo el Occidente). Sin embargo, no podemos asimilarlo en su totalidad porque nos fijamos en el continente y no en el contenido. Discutiendo con un médico occidental que ha pasado dos años en la India para estudiar estos fenómenos y que ha tenido grandes conversaciones con los mejores rajayoguis del Himalaya, me he convencido yo mismo sobre este punto. Posteriormente, durante el Congreso Mundial de Sofrología, en Barcelona, en septiembre-octubre de 1970, tuve ocasión de hablar con el médico personal del Dalai-Lama tibetano, el doctor DONDEU, quien me confirmó estos hechos.

El yoga para los hindues es una aspiración del espíritu hacia un fin. Etimológicamente, yoga significa tensión y también unión. Es en definitiva el esfuerzo por alcanzar los más grandes estados de conciencia (el estado samadhi) por métodos físicos y psíquicos de concentración.

Así, las contorsiones que practican los yoguis tienen como fin el modificar el estado de espíritu, la conciencia en suma, que es la base de todos los métodos orientales de concentración. Para el yogui, lo importante es alcanzar una sensación de elevación interna, que le permite la lenta ascensión hacia los estados superiores de conciencia hasta alcanzar, gracias a muchos años de meditación y soledad, el estado samadhi; el más alto nivel que puede alcanzar la conciencia.

### *Diferencia entre niveles de conciencia y de estado de conciencia*

El nivel de conciencia es conocido por cualquier médico: del estado de vigilia, pasando por el estado de sueño, de obnubilación, de estupor, hasta alcanzar el coma.

Igualmente se puede llegar a lo opuesto, es decir, no basta un nivel inferior sino también superior; nosotros alcanzamos también un grado en el cual la rapidez mental, el campo de conciencia es más amplio y la claridad de espíritu es más grande. Es el sentido producido por ciertos elementos de la psico-farmacología como las amfetaminas, por ejemplo. Pero en este estado, además de este concepto de nivel de conciencia, está unido el de estado de conciencia que le es inseparable.

Estos diferentes niveles de conciencia descritos en el hombre normal, pueden encontrarse en un individuo de conciencia patológica, un esquizofrénico, por ejemplo.

Pero hay otro estado de conciencia distinto a los dos citados anteriormente, que no es patológico, pero es evidente que se diferencia del estado normal: podemos encontrar en él todos los niveles de conciencia ya citados. Es un tercer estado de conciencia, que se llama la conciencia sofrónica.

Este estado de conciencia se puede alcanzar de diferentes formas: gracias a la hipnosis clásica, o incluso por el método de SCHULTZ, por técnicas yoguis, o por ritos más primitivos (de niveles menos elaborados) como el vudu, la macomba, etc.

He aquí uno de los motivos por el cual la palabra sofrología ha sustituido a la palabra hipnosis. Ningún tratado de hipnosis hace mención de la diferencia entre nivel y estado de conciencia.

Una descripción fenomenológica del estado de conciencia sofrónica obtenido por diferentes métodos, nos lleva a la conclusión de que se trata de un mismo fenómeno. En cambio, los niveles elevados por uno u otro método varían considerablemente. Así, en la hipnosis clásica, una frase que nunca falta es la de «duerma» o «usted duerme» que dirige el hipnotizador al presunto hipnotizado. La etimología propia de la palabra hipnosis es suficientemente reveladora en este sentido. Generalmente la mayoría de estos métodos tienden a elevar a un estado de conciencia diferente, pero de un nivel bajo. Prácticamente sólo el yoga llega con varios de sus ejercicios a elevar el nivel de conciencia, aunque paradójicamente primero lo disminuye para elevarlo seguidamente hacia lo alto.

Sin embargo, se puede llegar al estado de

conciencia sofrónica por otros métodos menos estructurados. Espontáneamente, sin quererlo, se puede alcanzar. Tal es el caso de algunos místicos occidentales (San Juan de la Cruz, Santa Teresa). El éxtasis religioso de estos grandes místicos era sin duda la versión «made in occidente» del estado samadhi, de los raja-yoguis.

Puedo citar como ejemplo de una variante de estos fenómenos, la conocida anécdota del médico español Ramón y Cajal, cuando trabajaba una noche en su laboratorio. Su esposa le llevó la cena, él le dijo que la dejara y añadió que cenaría cuando hubiera terminado lo que estaba haciendo. Para evitar nuevas interrupciones, cerró la puerta del laboratorio cuando su esposa se marchó. A la mañana siguiente, sus familiares, inquietos, llamaron a la puerta y no oyendo respuesta, acabaron por echar la puerta abajo. Grande fue su sorpresa cuando encontraron al sabio trabajando tranquilamente y a su lado, la cena, que aún no había tocado.

Había pasado toda la noche trabajando y no se había dado cuenta, absorbido por su trabajo. No hay duda de que fue un caso de conciencia normal, pero a un nivel muy elevado.

Llegados a este punto, podemos tratar de dar una definición del estado sofrónico. Tomamos la del Profesor D. GUBEL, argentino. Según él, el estado sofrónico, es un estado de conciencia caracterizado por un repliegue sobre el «sí mismo» que estrecha simultáneamente y una participación neurovegetativa en la cual predominaría lógicamente un bloque parcial del sistema activo reticular.

Habiendo visto lo que es la conciencia sofrónica y sus niveles, vamos a ver su aplicación posible en el deporte.

La teoría que permitió a SCHULTZ crear su método de relajación, continúa siendo totalmente válida, es decir: vista la fenomenología del estado hipnótico, tratar de obtener una autorización, sin intervención de otra persona, el hipnotizador en este caso. Actualmente, la práctica demuestra que algunos (e insisto en la palabra «alguno») ejercicios de hatha-yoga, los más simples, cuando se aplican correctamente, permiten obtener niveles de relajación mucho más profundos que el método de SCHULTZ. De ello se deduce que muchas personas no consiguen relajarse del todo con el método de SCHULTZ y en cambio lo alcanzan practicando este otro método.

#### *Descripción del método de relajación aplicado al deporte*

Se trata de una terapéutica de grupo. Se puede hacer individualmente, pero por motivos pa-

recidos a los del entrenamiento autógeno de SCHULTZ, se ha comprobado que la práctica en grupo produce un mecanismo de facilitación debido a la dinámica de grupo.

Por otra parte y ésto es más importante, el individuo que consigue reintegrarse en un grupo llega a integrarse en la sociedad. Antes de aplicarlo al deporte, hemos trabajado suficientemente con grupos de enfermos neuróticos y psicósomáticos. Se sabe que el neurótico, por su enfermedad, tiene serios problemas de adaptación al medio ambiente. Esta integración, en un grupo de orientación psicoanalítica, se obtiene así, en pocos días.

El método puede comenzar por una de las kriyas descritas en los libros de Hatha-Yoga, concretamente, el noti-kriya. Hemos podido constatar durante las numerosas sesiones de relajación que el simple medio de ventilación nasal es uno de los factores que más contribuye a la integración de los elementos del grupo.

Se llega después a la realización de diversos ejercicios de hatha-yoga adaptados a la mentalidad occidental y a su constitución, en general muy diferente a la del hindú. Por ejemplo, es muy fácil para este último, sentarse en una posición determinada que es muy difícil para un europeo ya que éste no se ha sentado de esta forma nunca en su vida, mientras que el oriental lo hace desde que nace y por consecuencia, sus articulaciones están perfectamente adaptadas a esta posición.

Así se explica que lo importante del método no es el conjunto de los ejercicios ni la perfección de la técnica. Lo más importante es el momento que sigue a la realización de cada ejercicio, la sensación de recuperación.

Después, se hacen 3 ó 4 ejercicios respiratorios, diversos ejercicios abdominales (que son también respiratorios) y algunos ejercicios más especialmente efectuados para el cuello, los brazos y las piernas.

Cuando se han realizado los ejercicios, los individuos se colocan horizontalmente en el suelo y se procede a la relajación final en esta postura.

He dejado para el final, porque me parece de una importancia capital, el papel que juega en este tipo de relajación la voz del médico. En la hipnosis, la voz era un factor de segundo orden y se daba la mayor importancia a la fijación de la mirada sobre un punto.

La experiencia de muchos sofrólogos ha demostrado que si las diversas técnicas de inducción al estado sofrónico tomadas de la hipnosis siguen siendo válidas ya que sitúan al individuo en el estado deseado, en la mayoría de

casos no son necesarias. Simplemente la palabra (el «terphos logos») puede conseguir un estado de profunda relajación si el sujeto es sofronizable. En la práctica cotidiana de la relajación en los deportistas, se comprueba que alcanzan un estado de relajación más profundo en la posición de decúbito supino, sin hacer ningún movimiento y donde la voz del que dirige la relajación es la única fuente de inducción relajante.

Las propiedades de la voz humana como factor o medio de relajación son muy grandes en algunos individuos.

La explicación neurofisiológica sería larga y no es ahora el momento de hacerla.

El método, pues, en su primera parte, se compone de una docena de sesiones, al término de las cuales se introduce un nuevo elemento: la concentración sobre algún objeto natural. Así, un individuo a un nivel profundo de relajación llega a contemplar con toda claridad un objeto que no le produce en principio ningún impacto emotivo. Luego, a continuación, se le enseña a concentrarse sobre el lugar donde se entrena. Más tarde y siempre en este estado de relajación profunda, el individuo contempla el estadio donde tendrá lugar el encuentro. El se ve durante la realización misma de la prueba y contemplándose, tiene ocasión de corregir los defectos técnicos que pueda tener.

Así, al final de varias sesiones, consigue verse él mismo realizando una prueba perfecta, y lo que es más importante, sin resentir la emoción que ello podría provocarle. Llegado el día de la prueba, el individuo está tranquilo y da el rendimiento que se había esperado de él, según los entrenamientos.

El método se completa por sesiones reservadas a la explicación de temas de la psicología escogidos por los mismos deportistas; tests de personalidad, etc.

Las indicaciones fundamentales de la utilización de la relajación en un deportista son cuando fracasa varias veces en la competición por falta de confianza en él mismo por nerviosismo, por hiperemotividad, etc.

Esta relajación practicada por los miembros de un equipo de fútbol, baloncesto, etc, permiten obtener una mejor unión en el seno del equipo, ya que en definitiva es cuestión de terapéutica de grupo. Se intenta crear una verdadera conciencia de grupo, es decir, de equipo, con un fin común.

## BIBLIOGRAFÍA

- AJURIAGUERRA y GARCIA BADARACOO. — «Les thérapeutiques de relaxation en Médecine psychosomatique». París. Presse médicale, 1953.
- BUGARD. — «La fatigue». Masson, París.
- CHAUCHARD, P. — «L'équilibre sympathique». PUF, París, 1967.
- CHAUCHARD, P. — «Physiologie de la conscience». PUF, París, 1970.
- CHAUCHARD, P. — «La Médecine psychosomatique». PUF, París, 1969.
- CHAUCHARD, P. — «Hypnose et suggestion». PUF, París, 1970.
- CHERTOK. — «L'hypnose». Masson, París, 1963.
- DELAY, J. — «Introducción a la Medicina psicósomática». Toray-Masson, 1965.
- DELAY, J. — «La psychophysiologie humaine». PUF, París, 1970.
- DRIJKA. — «Formación y perfeccionamiento de los hábitos deportivos motrices». Documento INS.
- DOURAND DE BOUSSINGEN. — «La relaxation». PUF, 1965.
- FRANKL, V. — «Teoría y terapia de las neurosis». Ed. Gredos, Madrid, 1964.
- FRANKL, V. — «La psychothérapie et son image de l'home». París, 1970.
- FRANKL, V. — «Psicoanálisis y existencialismo. Fondo de cultura económica». México, 1969.
- JACOBSON. — «You must relax». McGraw-Hill, 1957.
- LAGACHE. — «La psychanalyse». PUF, 1971.
- MAISONNEUVE. — «La dynamique des groupes». PUG, 1970.
- MAHLO, F. — «Enseñanza por equipos». Documento INS.
- MAHLO, F. — «L'acte tactique en jeu». Vigot freres. París, 1969.
- MASSON-OURSSEL. — «Le yoga». PUF, París.
- MORENO, J. L. — «Psychothérapie de groupe et psychodrame». PUF, París.
- MORIN. — «Physiologie du systeme nerveux central». Masson, París, 1965.
- NOVIKOV-SAMSONOV. — «Aspectos psicológicos de la actividad deportiva de grupo». Documento INS, París.
- RAMACHARAKA, yogui. Hatha yoga. Ed. Kier. Buenos Aires, 1964.
- SCHULTZ. — «El entrenamiento autógeno». Ed. Científico médica. Barcelona.
- SUZUKI, E. — «Fromm. Budismo Zen y psicoanálisis». Fondo de cultura económica. México, 1964.
- VIVEKANANDA, SWAMI. — (Raja yoga). Ed. Kier. Buenos Aires, 1963.
- VIVEKANANDA, SWAMI. — «Karma yoga». Ed. Kier. Buenos Aires, 1963.
- VIOYANANDA, SWAMI. — «Srimad Bhagavad gita». Kier. Buenos Aires, 1960.
- WINTER, E. DUBENIL. — «La relaxation come psychothérapie sportive».
- WINTER, E. — «La preparación psicósomática del deportista». «Apuntes de Medicina Deportiva». Barcelona, 1968, 17.