

RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y ACTITUD POSTURAL

La sociedad actual en la que nos ha tocado vivir nos está causando en mayor o menor medida una serie de desequilibrios (anímicos, alimenticios, posturales,...) que provocados por diversos motivos (ritmo de trabajo o estudio, estrés, prisas, ansiedad, falta de descanso, contaminación atmosférica y acústica, masificación,...) deben ser paliados con los medios que tenemos a nuestro alcance. A este respecto, vamos a tratar una serie de técnicas y dar unos consejos básicos para luchar contra el estrés y la ansiedad (sobre todo en época de exámenes) y para evitar dolores y problemas musculares por abuso, consciente o inconsciente, de malas posturas en clase y en casa. **Las bases y fundamentos de la respiración y la relajación, y su contribución a la salud y calidad de vida a través de la búsqueda del equilibrio psicofísico y la corrección de problemas posturales, así como las principales técnicas de respiración y relajación, y su relación con el espacio interior, el autoconcepto y la concentración, serán los aspectos a tratar a continuación.**

LA RESPIRACIÓN

La respiración es una necesidad biológica de primer orden sin la que no podríamos subsistir. También está íntimamente unida a la práctica de ejercicio físico. Es complicado aproximarnos al concepto relajación sin dominar la respiración y sus generalidades, ya que están íntimamente ligadas. Todos conocemos los **dos tiempos de la respiración** (**Inspiración**: ampliando la cavidad torácica gracias a los músculos respiratorios y el diafragma. Y la **Espiración**: relajando los abdominales y el diafragma, bajando las costillas) y el intercambio de gases que se produce en la hematosis (conversión de sangre venosa en arterial) entre oxígeno (O₂) y anhídrido carbónico (CO₂).

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.

La **respiración abdominal o diafragmática** corresponde a un llenado de la parte baja del abdomen siguiendo con la **respiración costal o pecho** (se hincha el pecho, como dando amplitud) y acabando con la **respiración alta, de hombros o clavicular**. La **respiración completa es la que utiliza las tres formas**. En la espiración se produce el vaciado en el orden explicado anteriormente, pero en la inspiración es en sentido contrario.

RELAJACIÓN MEDIANTE LA RESPIRACIÓN.

- 1.- Tumbado boca arriba, con las piernas estiradas y con los brazos a lo largo del cuerpo, inspirar y espirar tirando de la cabeza y talones manteniendo posiciones de 5 a 6 segundos, relajándose en la espiración.
- 2.- Misma posición anterior pero con los brazos ligeramente separados y rodillas flexionadas con los pies en el suelo. Inspirar; dejar caer las rodillas al mismo tiempo y al mismo lado despacio; descanso, espirar elevando de nuevo las rodillas al centro y luego igual hacia el otro lado.
- 3.- En la misma posición del ejercicio 1, replegar (flexionar una pierna) y dejar después que por su propio peso se extienda coordinando el movimiento como en el ejercicio 2.
- 4.- Seguimos en decúbito dorsal (acostado boca arriba) pero ahora a diferencia del ejercicio 1, situamos las manos sobre los muslos y dejamos que los brazos, por acción de la gravedad, caigan a los lados en reposo completo. También coordinamos el movimiento a la respiración.
- 5.- De rodillas, sentado sobre los talones (rodillas separadas); inspirar, relajar el cuerpo espirando, dejando que el cuerpo caiga enrollándose hacia delante.
- 6.- Ejercicio 5 pero en posición de sentado (con rodillas flexionadas y talones dentro o no, ambas correctas).

Recomendaciones:

En todos los ejercicios recomendados anteriormente, **es necesario mantener una postura cómoda y que al inspirar tengamos los ojos cerrados, esforzándonos en mantener la mente limpia (en blanco, sin pensamientos que nos distraigan) sólo imaginando cómo el aire, al entrar en nuestro cuerpo, proporciona energía. Al espirar, también con los ojos cerrados, sentir cómo el cuerpo se limpia al desprender el aire ya utilizado.**

LA RELAJACIÓN

En la sociedad actual, la relajación se está convirtiendo en una necesidad para toda la población. Estamos sufriendo de estrés y ansiedad provocados por el ritmo de vida tan acelerado que tenemos.

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.

Bienestar corporal y estado normal de descanso, **ritmo cardiaco y respiratorio sereno**, buen estado de ánimo, **ausencia de dolores y contracciones musculares**, y **buena concentración mental** mejorando significativamente el rendimiento en el trabajo y en los estudios.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Hay un cambio en la forma de trabajar del cuerpo. Ya que pasamos del trabajo en acortamiento muscular (contracciones concéntricas), al trabajo en estiramiento, provocando una sensación de bienestar general que nos hace adoptar una postura mucho más agradable.

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Edmund Jacobson (fue profesor de fisiología en la Universidad de Chicago) y sucesores crearon un método utilizando la sugestión directa (la imaginación de sensaciones) consiguiendo reducir con ello, el pulso, la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria, que va llevando gradualmente a que la persona logre el mejor estado de relajación posible.

La práctica de este método consiste en la alternancia de contracción y relajación. Es importante seguir un orden y realizarlo de manera simétrica. El recorrido clásico es el siguiente: puño, brazo, cuello, pecho, vientre, piernas, pies y cara. El procedimiento consiste en tensar con fuerza. Mantener esa posición unos segundos y, luego, distender todo lo que se pueda. Una vez esta práctica sencilla se domina, intentamos reconocer mentalmente las sensaciones que provoca la contracción – relajación (tensión, calor,...).

La posición más aconsejable para practicar este método es decúbito supino (acostado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba).

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO O MÉTODO SCHULTZ

Schultz fue un psiquiatra alemán que desarrolló e investigó en Europa al mismo tiempo que Jacobson lo hacía en Estados Unidos. También es un método gradual que busca crear una sensación de calma muy profunda a través de inducir a pensar, invocar y sentir emociones de pesadez y calor.

El recorrido es como en la relajación progresiva: Puño (derecho e izquierdo), brazo (derecho, izquierdo) y cara. Una frase que se puede utilizar es “mi brazo derecho pesa mucho” y lo vamos repitiendo en cada una de las partes del cuerpo siguiendo el orden establecido previamente.

Otras técnicas, también muy útiles, para relajarnos son: el Yoga, el Tai Chi, los masajes,...

ACTITUD POSTURAL

RELAJACIÓN Y POSTURA.

La relajación tiene una influencia determinante en el mantenimiento de la postura. **Un aumento en la tensión muscular repercute en toda la cadena cinética (los músculos actúan agrupados en cadenas) creando desequilibrios musculares, a lo que el cuerpo responde con modificaciones posturales para compensarlos, lo que conlleva a contracturas musculares y dolor.** Esto se convierte en un círculo vicioso difícil de romper. Normalmente la espalda actúa como principal víctima sufriendo las consecuencias de trabajo excesivo de brazos, piernas y, por supuesto, malas posturas.

POSTURA INADECUADAS EN CLASE Y EN CASA.