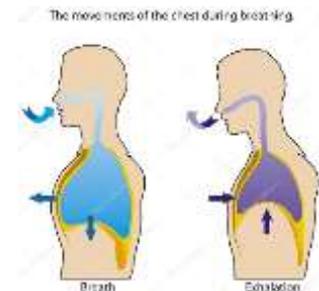


LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

¿Es posible que sea necesario aprender a respirar? ¿es correcta esa respiración que realizamos 15 ó 20 veces por minuto aproximadamente de manera inconsciente? Nuestro objetivo es que ese acto tan simple y obvio que parece la respiración pase a convertirse en una herramienta muy útil al servicio de la mejora de la salud.

Desde el punto de vista fisiológico, la respiración determina el intercambio de gases entre el aire y la sangre, transportar oxígeno del aire a las células, para que éstas puedan realizar sus funciones, y transportar el dióxido de carbono de las células a los alveolos para que sea expulsado, encontrando, por tanto, dos procesos respiratorios: el intercambio de gases entre los alvéolos y la sangre, y el intercambio de gases entre la sangre y las células. En cuanto al proceso de la respiración, debemos señalar que se refiere a la entrada y salida de aire de los pulmones a través de dos fases:

- Fase de inspiración o entrada de aire en los pulmones,
- Fase de espiración o de salida de aire de los pulmones.



TIPOS DE RESPIRACIÓN.

Según la zona que se movilice en la respiración tenemos tres tipos de respiración:

Clavicular: interviene la parte alta del pecho, elevándose sólo la parte alta de los pulmones, con lo cual no van a tener una buena expansión, siendo poca la cantidad de aire que penetra y, en consecuencia, deficiente la oxigenación. Los músculos que intervienen son los músculos superiores del tronco (pectoral mayor, trapecio, esternocleidomastoideo).

Torácica o intercostal: es el tipo de respiración más frecuente y proporciona una buena expansión pulmonar al movilizar la parte media de los mismos, abriendo mucho la cavidad pulmonar; se llena de aire no sólo la parte superior de los pulmones, sino la parte media. Los músculos responsables de la misma son los intercostales externos.

Abdominal o diafragmática: es la respiración más importante, pero la menos utilizada. Es la respiración del sueño y por tanto la que se utiliza en la mayoría de los procesos de relajación. El aire va a llegar a la zona baja de los pulmones que es la más irrigada de sangre. El músculo responsable es el diafragma, que separa la cavidad torácica de la abdominal, y que, al contraerse, desciende y hace más grande la cavidad pulmonar.

Una respiración sosegada y tranquila conlleva un efecto calmante, tranquilizador y de toma de conciencia del espacio interior, es uno de los motivos por los que hablar de forma conjunta de relajación y respiración es casi obligatorio. Así, la mayoría de métodos de relajación cuentan con la respiración como elemento fundamental en su proceso de desarrollo. Desde este punto de vista podemos plantear el método respiratorio de relajación siendo conscientes de la propia respiración.

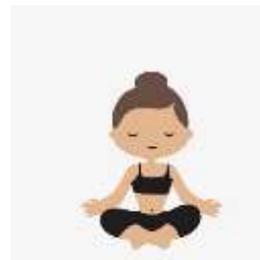


RELAJACIÓN:

Todos somos conscientes de que en la vida cotidiana existen problemas y conflictos (físicos, psicológicos, sociales) que generan situaciones de estrés. Se debe disponer por lo tanto de recursos adecuados para lograr el buen estado corporal. Es en estos casos en los que surge la relajación como elemento equilibrador y liberador de tensiones.

En la relajación se produce un descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realiza el cuerpo durante el ejercicio, lo que facilita una recuperación progresiva de la calma.

Una de las características de la relajación es la disminución del tono muscular (tensión en el músculo) acompañado de una sensación de reposo y bienestar. El tono muscular está muy relacionado con el aspecto emocional de las personas. Los fenómenos emocionales repercuten en el tono muscular. Lo que buscamos con la relajación es obtener un estado de mayor tranquilidad y bienestar, gracias a la disminución de la tensión muscular, asociada a una mayor relajación mental.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Este método consiste en el reconocer las diferentes sensaciones que produce la contracción y la relajación muscular; así como el aprendizaje de la contracción de un grupo muscular determinado mientras se relajan otros músculos, pretendiendo que el sujeto tome conciencia de su tono muscular a través de la tensión - relajación.

Se realizan ejercicios segmento a segmento, hasta que ha completado todo el cuerpo. Jacobson habla de **6 segundos** de tensión para **12** de distensión, repitiendo cada ejercicio de una a 5 veces. Seis ejercicios en el siguiente orden en las fases de contracción y relajación: brazos, piernas, tórax, cuello y, por último, los músculos de la cara.

El autor destaca las siguientes pautas a tener en cuenta:



- Lugar silencioso, cómodo y cálido (luz tenue.)
- Evitar interrupciones.
- Posición aconsejada; tumbado boca arriba cómodamente.
- Seguir una secuencia fija.
- Observar la respiración, siendo más conveniente la abdominal

El Entrenamiento Autógeno de SCHULTZ

Sus técnicas facilitan la auto observación y el autoconocimiento siendo el sujeto el protagonista del suceso, para ello se provocan sensaciones de calor, frío, pesadez y relajación.

Se sirve de frases clave para auto convencerse de las sensaciones, que se repiten, de forma rítmica y despacio, cerrando los ojos e induciendo a la tranquilidad.

1. Sensación de **pesadez**, basada científicamente en la relajación muscular. Se empieza por el brazo dominante, con una progresiva generalización a todo el cuerpo.
2. Sensación de **calor**, basada igualmente en la relajación muscular.
3. Sentir el **corazón**, apoyamos la mano sobre el corazón. Lo que se pretende es ubicar el corazón anatómicamente y sentirlo latir (fuerte y tranquilo).
4. Sentir la **respiración**, se incide en una respiración tranquila.
5. Sensación de frescor en la mente ("tengo la mente fría").