

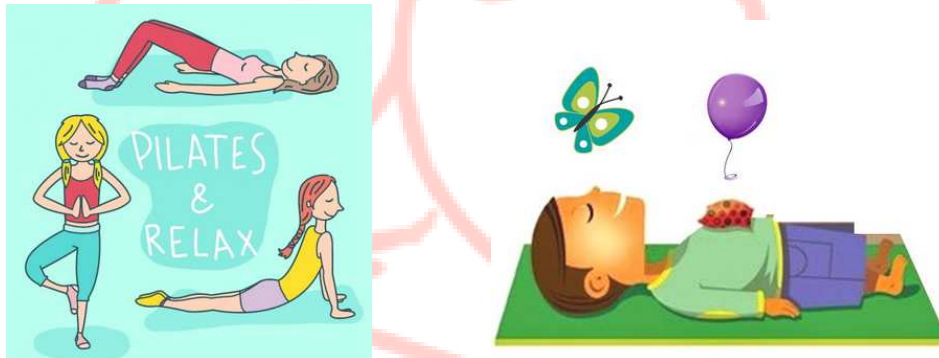
FICHA: 10

“RELÁJATE Y DSIFRUTA”

Introducción:

Vivimos en una sociedad cada vez más exigente y acelerada, donde nunca es suficiente y siempre necesitamos más, estudiar, trabajar, bailar, academia de inglés, entrenar, salir, etc. Si hiciéramos un símil con un coche, vamos con las revoluciones a tope y podemos gripar el motor. Debemos tener tiempo para nosotros, para encontrar mi paz interior. Olvidar de vez en cuando los problemas diarios y centrarnos en disfrutar el momento. En esta ficha aprenderemos a relajarnos mediante diferentes métodos y podremos hasta dormirnos en clase, sí, sí, has escuchado bien, por una vez podrás dormirte en clase y que el profesor te diga que has logrado el objetivo. Así que... relájate y disfruta.

<http://binomio-ocio.com/clases/pilates-suelo/>

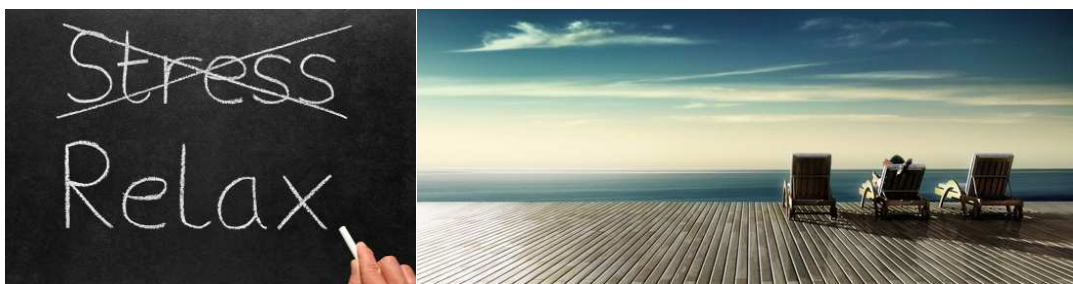


1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

Atendiendo a los 2 primeros significados de la RAE:

1. Disminución de la tensión en algo o alguien.
2. Estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental.

La relajación siempre va unida a la respiración por eso deberemos mejorar nuestra respiración para conseguir una relajación más completa.



2. RESPIRACIÓN

¿Es posible que sea necesario aprender a respirar? ¿Es correcta esa respiración inconsciente que realizamos 15 o 20 o veces por minuto aproximadamente?

Nuestro propósito es que ese acto tan simple y obvio que es 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 de la atmósfera 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.

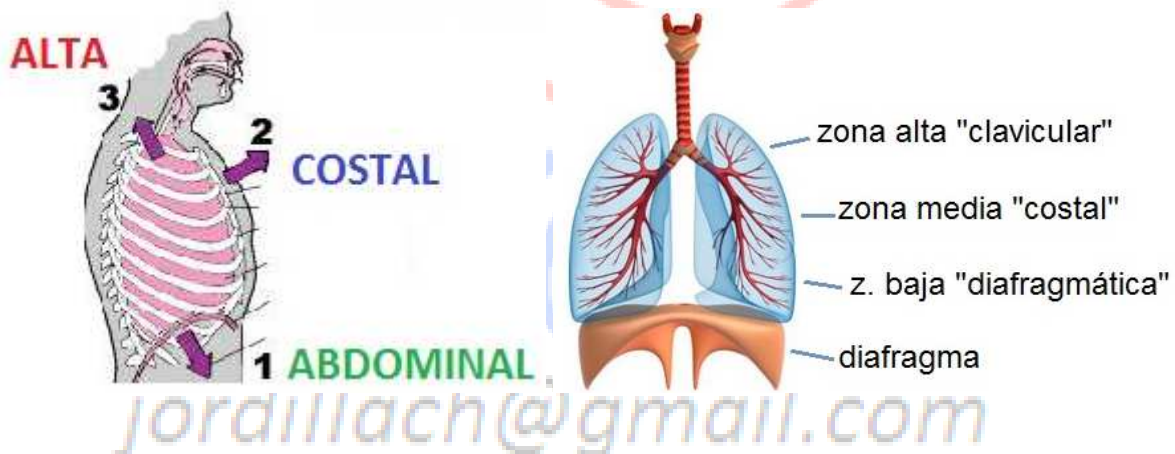
En cuanto al proceso de la respiración, debemos señalar que se refiere a la entrada y salida de aire de los pulmones a través de dos fases:

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

Entre la inspiración y la espiración hay un periodo de apnea o pausa respiratoria.

En cada inspiración-espiración se mueven aproximadamente **500 mililitros** de aire siendo la frecuencia respiratoria normal de doce a trece ciclos en un minuto aproximadamente. Por lo tanto, se movilizan de unos **seis a siete litros** de aire en un minuto.

2.1 TIPOS DE RESPIRACIÓN



Clavicular: interviene en la misma solamente 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). Es típica en personas nerviosas o estresadas.

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. Esta respiración se denomina también atlética, debido al ensanchamiento del tórax que provoca.

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.

La *respiración abdominal* es el tipo de respiración que realizan los niños pequeños y muchas personas cuando están relajadas o durmiendo. Las tensiones del estilo de vida actual originan que muchos niños cuando crecen van perdiendo esta capacidad de respirar utilizando el diafragma, y su respiración pasa a ser sólo clavicular y/o torácica. Por eso, en el adulto se combina los tres tipos.

La *respiración clavicular y torácica* son superficiales, no expulsando gran parte del dióxido de carbono y no oxigenando completamente los pulmones. Esta mala ventilación pulmonar supone un perjuicio para la persona, tanto en su salud física como en la capacidad para concentrarse. Sin embargo, **una respiración abdominal, mejora la oxigenación y la eliminación de CO₂, y por tanto, mejorando la salud y las posibilidades de rendimiento físico y mental.**

De esta manera, **la mejor respiración sería aquella que combina las tres respiraciones que hemos visto anteriormente, de forma que la mayor superficie pulmonar posible estuviese en acción.**

Los beneficios que puede aportarnos la práctica de una "respiración completa", entendida estas como la combinación de las tres fases, son:

- Mejor desarrollo del aparato respiratorio.
- Mejor oxigenación de la sangre y mayor eliminación de anhídrido de carbono.
- Estimula suavemente el trabajo del corazón.
- Aumenta las defensas del organismo.
- La fase abdominal, estimula el funcionamiento de los órganos digestivos (hígado, bazo, estómago,...).

La influencia directa que una respiración sosegada y tranquila tiene como agente 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.

3. RELAJACIÓN

En los últimos años está cobrando importancia el trabajo y desarrollo de **la relajación**, ya que diversas investigaciones han resaltado sus beneficios sobre la salud y la calidad de vida, centrada sobre todo en la consecución de un estado de relajación que palie en mayor o menor medida el nivel de estrés de la actualidad.



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 paulatina de la calma.

Una de las características de la relajación es la disminución del tono muscular (dureza del músculo) acompañado de una sensación de reposo. 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 el obtener con la liberación de la contracción o tensión muscular una desconexión de todo el organismo.

3.1 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La Relajación Progresiva de JACOBSON

Este método, creado por Edmund Jacobson, vio la luz en EEUU en 1934. Usa **técnicas de relajación-tensión muscular parte a parte para llegar a la relajación generalizada.**

Este método consiste en el reconocimiento de las sensaciones que produce la contracción y la relajación muscular. Y en 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, repetiendo 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 objetivo de estos ejercicios de tensión-relajación es comparar las sensaciones en uno y otro momento de manera que se puedan llegar a reconocer.

El autor destaca las siguientes pautas a tener en cuenta:

- Lugar silencioso, cómodo y cálido (luz tenue.) ☒ Evitar interrupciones.
- Posición aconsejada es tumbado boca arriba o sentado cómodamente.
- Seguir una secuencia fija: el autor aconseja de pies a cabeza, pero es posible también en sentido contrario. Es importante seguir el orden.
- Observar la respiración, siendo más conveniente la abdominal.



El entrenamiento autógeno de SCHULTZ

El psiquiatra J.H. Schultz publicó su método en Alemania en 1932. Es un método que trata, a través del aprendizaje mental, de incidir en el comportamiento de todo el cuerpo por medio de ejercicios corporales que permiten llegar a una desconexión generalizada.

Sus técnicas se apoyan en la hipnosis, que facilita un aumento del poder de auto observación siendo el sujeto el protagonista del suceso, para que pueda provocarse 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, 6 veces (importante la monotonía).

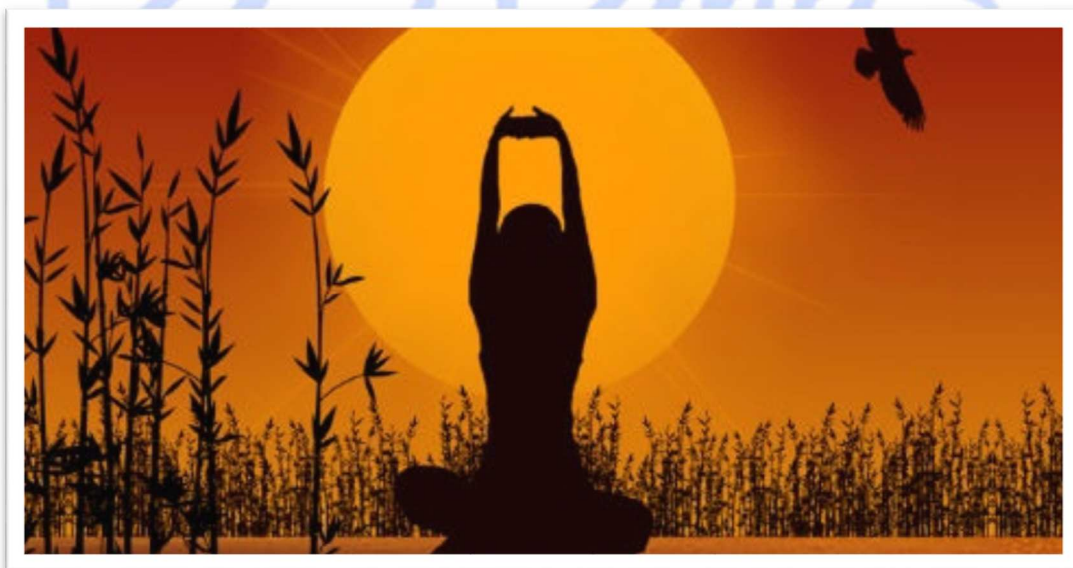
El método se divide en dos ciclos, de los cuales sólo es aplicable a nuestras clases de Educación Física el ciclo inferior y dentro de éste las siguientes sensaciones:

Ciclo inferior: el paciente cierra los ojos y se le induce 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 (“siento mucho calor en el brazo”)
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) (“el corazón late fuerte y pausadamente”)
4. Sentir la respiración, normalmente ya se ha alcanzado una respiración tranquila, pero para que sea más consciente, se incide en ello (“respiro reposadamente”)
5. Sensación de calor en el abdomen (“siento calor en el abdomen”).
6. Sensación de frescor en la mente (“tengo la mente fría”)

El autor plantea unas **condiciones** para el desarrollo de este método:

- Sala poco ruidosa y ligeramente iluminada.
- Vestimenta cómoda.
- Ojos cerrados para favorecer aislamiento.
- Posición: tendido supino, sentado en sillón de orejas o silla sin respaldo.



El orden sería:
1. Primero repetir hasta 6 veces la frase "ESTOY COMPLETAMENTE TRANQUILO" "RESPIRO TRANQUILAMENTE Y ESTOY QUIETO Y QUIERO RELAJARME"
2. a continuación se inducirá la sensación de pesadez en brazos (primero el derecho y luego el izquierdo) repitiendo para nosotros mismos 6 veces la frase "MI BRAZO DERECHO ME PESA, CADA VEZ SE ENCUENTRA MÁS PESADO" y después igual para el otro brazo, con los dos a la vez, y con las piernas de la misma forma.
3. a continuación seguiremos con el tronco, haciendo hincapié en las zonas en contacto con el suelo, y repetiremos las frases hasta llegar a "...me pesa todo el cuerpo".
4. después se trataría de inducir la sensación placentera de calor únicamente a los brazos, primero, y a las piernas después.
5. Por tanto, el método de Schultz es también progresivo, pero no es fisiológico y está basado en la sugestión y en la auto hipnosis por repetición continua de ciertas frases.

Técnicas Respiratorias.

Consisten en **conseguir la relajación a través de ejercicios respiratorios realizados de forma correcta y centrando nuestra atención en el proceso respiratorio**. Se basa en una adecuada respiración, que va a permitir una oxigenación más completa y por tanto un mejor funcionamiento de todos los sistemas.

Los estados de relajación llevan consigo la consecución de una respiración rítmica pausada y profunda, y viceversa: por medio de provocar una respiración sosegada podemos llegar a un estado de relajación. De esta interconexión surge la importancia de ambos procesos: respiración y relajación, y por eso todo método de relajación lleva implícito una respiración correcta.

El proceso sería el siguiente:
1º Se expulsa todo el aire con una espiración profunda.
2º Pausa
3º Comenzamos la inspiración permitiendo que sea el diafragma quien dirija el movimiento abdominal y notaremos que la "barriga" parece que sale hacia fuera y se "infla". Debemos "sentir" como el aire fluye por nuestras vías respiratorias
4º Sin interrupción y por medio de los músculos intercostales vamos a elevar las costillas inferiores haciendo que el tórax se "abra" al máximo.
5º Mientras sigue entrando aire, elevamos las costillas superiores y los hombros para facilitar que llegue el oxígeno a los vértices del pulmón.
6º Pausa tras la inspiración para asimilar el oxígeno.
A continuación empieza la espiración; se divide en 3 partes y se realizan en el siguiente orden:
7º Se afloja o desciende la parte clavicular.
8º Descendemos el tórax.
9º Relajamos el diafragma que va a elevarse (aumentará su forma de cúpula) y hacer que la cavidad pulmonar disminuya y la "barriga" parece que se mete hacia adentro.

Las instrucciones podrían ser:

Para ello, en primer lugar cierro suavemente los ojos... sitúo la lengua contra los incisivos superiores sin tensión... aflojo suavemente los músculos de las mandíbulas permitiéndome así una buena posición para facilitar la libre entrada y salida de aire por mis fosas nasales.

“Respiro libre y suavemente... sin tensiones, sintiendo primeramente el fresco fluir del aire desde mi nariz... que trato de abrir para facilitar su entrada... respiro y siento cómo el aire entra y sale de mis pulmones de forma natural... sin obstáculos... respiración suave, libre y tranquila, que poco a poco noto como más armoniosa..., más calmada..., más lenta... Coloco mis manos encima del pecho y del abdomen, para diferenciar la parte donde va el aire... Concéntrate únicamente en esta libre respiración, alejando así cualquier otro pensamiento que nos pueda distraer... ahora. Note cómo cada vez que respira siente una gran relajación corporal... cada vez mejor y mejor sentida... En este momento vamos a utilizar la inspiración abombando primero el abdomen lo más que podamos... expandirnos el pecho... elevamos suavemente los hombros... expulsión lenta, progresiva, tratando de expulsar la mayor cantidad posible de aire... ahora para mejor realización, vamos a contar mentalmente 4 segundos en la inspiración y 8 segundos en la expulsión”

3.2 OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Masaje: Aunque se encuentran tradicionalmente asociados a la práctica deportiva, estética,... constituyen una de las técnicas más antiguas de combatir alteraciones de la salud. Una de las funciones o tipos de masajes que se diferencian es el denominado; masaje relajante, que disminuye la tensión, el tono la sobrecarga de los músculos sobre los que actúa.



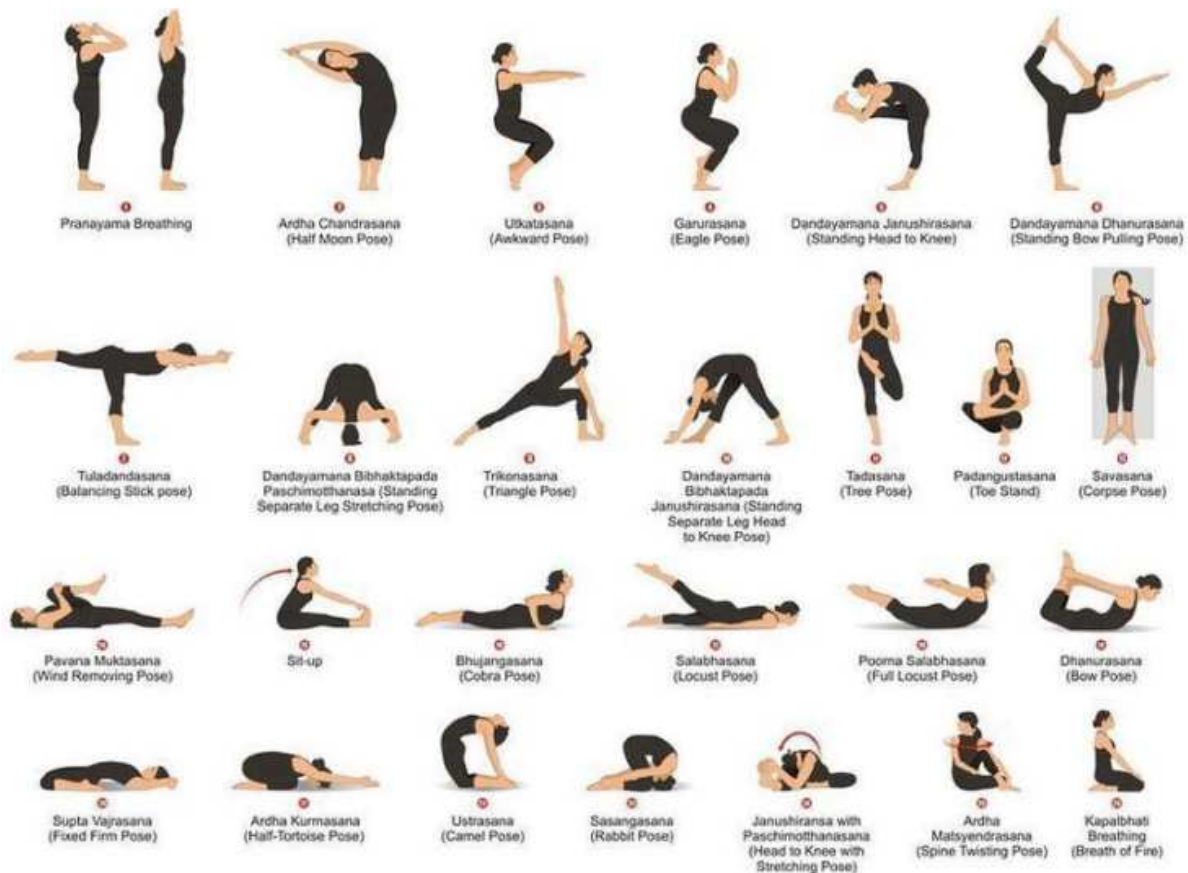
Tai-chi: Más que una técnica de relajación se trata de un tipo de gimnasia tradicional que favorece un estado de equilibrio y relajación psicofísica. Pretende conseguir el equilibrio a través de una serie de sencillos movimientos gimnásticos, realizados con gran lentitud y concentración; es una secuencia de movimientos ejecutados simultáneamente uno tras otro como si fuera uno sólo. Es un ejercicio muy suave. Se concede además gran importancia a la respiración, ya que facilita la concentración en el movimiento. El ritmo de movimiento se ajusta poco a poco al ritmo respiratorio, favoreciendo la relajación a medida que se practica; la mente se va quedando en blanco, vacía, pendiente de coordinar los movimientos.

PRINCIPIOS

Estar relajado	Movimientos moderados
Moverle lentamente; uniforme	Coordinar la respiración con los movimientos
Movimientos circulares	Mover el cuerpo como un todo
Hundir todo el peso en los pies	Tranquilidad

Yoga: Es una filosofía oriental muy antigua. Existen varios sistemas de yoga, pero el más conocido en Occidente es el Hatha Yoga o yoga físico o del esfuerzo. La relajación se consigue por medio de las asanas, posturas que permiten tomar conciencia de las formas exteriores del cuerpo y de su funcionamiento interno. Las asanas se deben realizar siguiendo un orden o secuencia para que se mantenga la curvatura adecuada de la columna vertebral y conservar todos los sistemas orgánicos en estado de salud. Cada asana completa a la anterior, ofrece el estiramiento de los grupos de músculos contrarios y busca la simetría

corporal. Todas las asanas, más que ejercicios, son posturas que hay que alcanzar lentamente (sin forzar) y mantenerlas realizando una respiración profunda de tipo abdominal.



Pilates: Aunque el Pilates se creó como método de rehabilitación de soldados heridos de largo tiempo, con los años se valora su control postural, respiratorio y eliminación de tensiones musculares como método de relajación.

3.3 BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

Son interminables los beneficios de la relajación, entre los muchos hay:

- Disminución de la tensión arterial
- Mejora de la circulación sanguínea
- Eliminación de estrés
- Recuperación física y mental
- Aumento de la oxigenación cerebral
- Mejora de la calidad del sueño
- Aumenta el auto conocimiento
- Aporta tranquilidad y por tanto felicidad
- Relativiza los problemas



FICHA 10: “Relájate y disfruta”: ACTIVIDADES

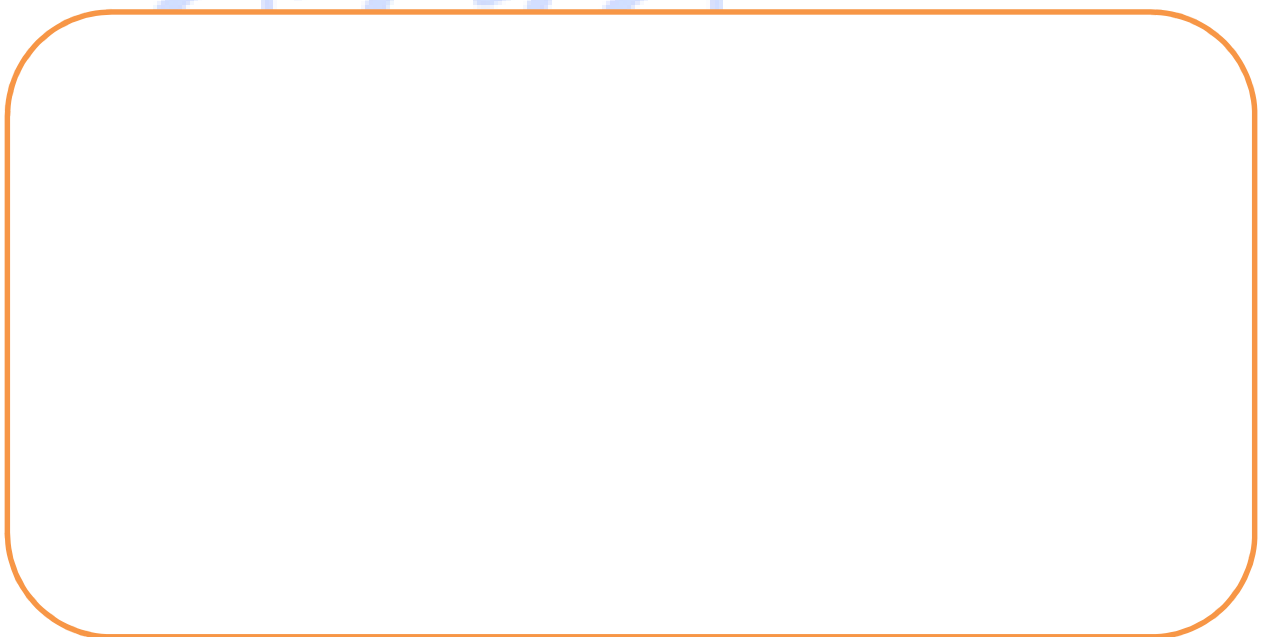
Nombre:

Grupo:

1. Explica 4 y busca 2 diferentes métodos de relajación que no hayamos visto en clase.

METODO 1: “TAICHÍ”	FILOSOFÍA:
METODO 2: “BIKRAM”	FILOSOFÍA:
MÉTODO 3:	FILOSOFÍA:
MÉTODO 4:	FILOSOFÍA:

2. Dibuja los 3 tipos de respiración y qué diferencia hay entre las 3.



3- Sesión de relajación. Con su PARTE INICIAL, PRINCIPAL Y FINAL.

MÉTODO RELAJACIÓN “

“

Miembros del grupo:

Material necesario:



CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet información acerca del BIKRAM. Haciendo un breve resumen de las ideas principales.



Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.



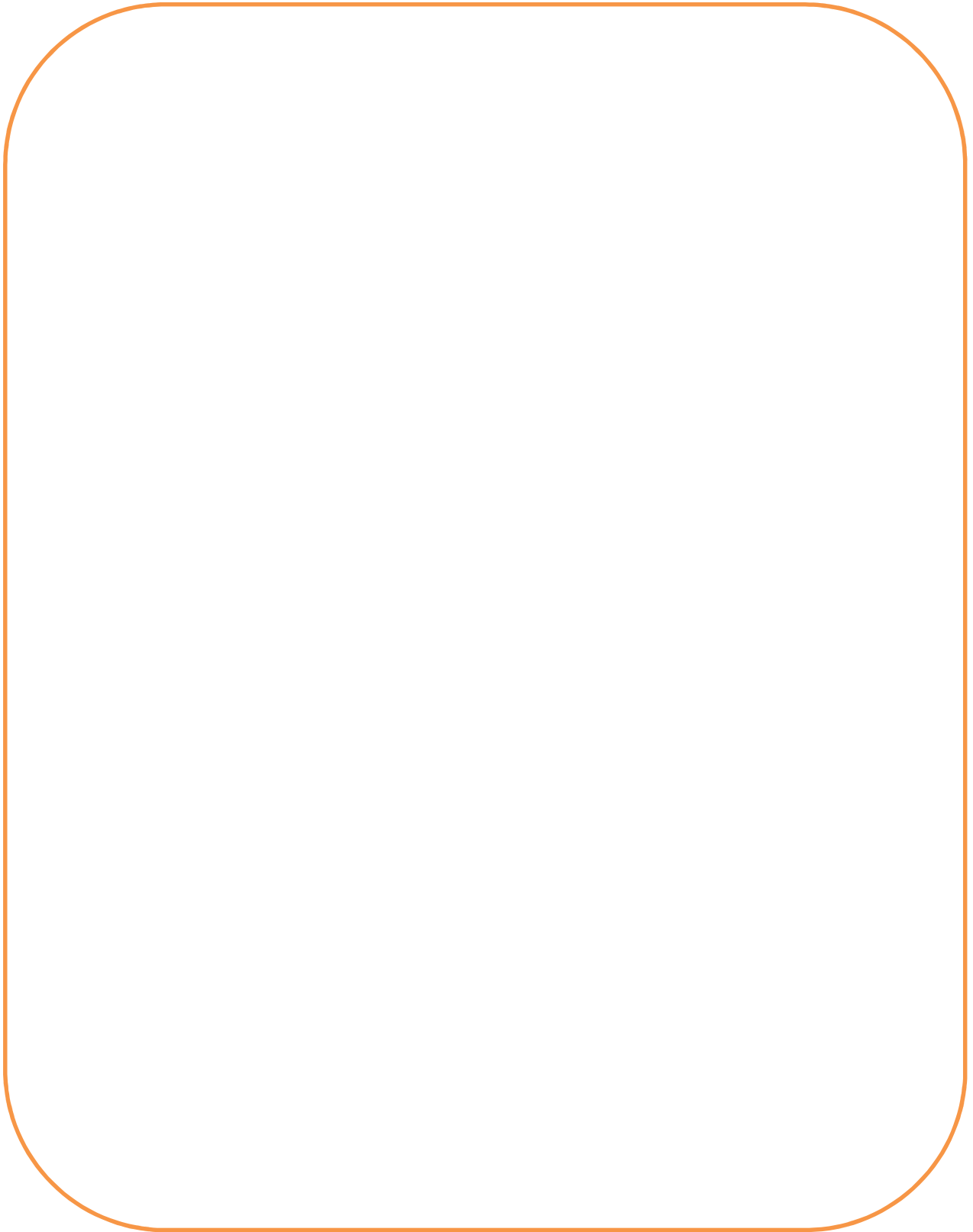
CONTENIDOS REFUERZO

Tabla de ejercicios nocturnos de relajación. Los realizaremos antes de acostarnos. Durante 60" cada uno y teniendo en cuenta la respiración, la fluidez y la concentración. Haz una reflexión después de 2 semanas de cómo te has sentido.



CONTENIDOS COMPLEMENTARIO

Realizar una sesión de Bikram gratuita en gimnasio Sport In, u otro método de relajación. Apuntarás, lugar, hora, método y sensaciones.





¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN

HETERO EVALUACIÓN UD 4.	GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO TODO PREPARADO, MATERIALES, ROPA Y DOSSIER RELLENADO		
EL GRUPO UTILIZA LOS RECURSOS EXPLICADOS EN CLASE. ESPACIO, INTENSIDAD Y TIEMPO		
EL GRUPO TIENE EXPRESIVAD, CREATIVIDAD Y SE HA CARACTERIZADO		
ORGANIZAN Y RESPETAN EL TIEMPO DE MANERA ORDENADA, SABIENDO CADA UNO SU PAPEL DENTRO DE LA OBRA		
PARTICIPAN TODOS, COLABORAN, AYUDAN E IMPROVISAN EN CASO DE ALGÚN ERROR DE MANERA CREATIVA		
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>		
Observaciones:		



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
ME HE ESFORZADO AL REALIZAR LA FICHA Y LA HE TRAÍDO LIMPIO	
HE TRABAJADO ANTES Y DURANTE LA EXPOSICIÓN DE LA SESIÓN IGUAL QUE MIS COMPAÑEROS DE GRUPO	
LA SESIÓN HA SALIDO BIEN Y EL MÉTODO ELEGIDO HA CONSEGUIDO RELAJAR AL GRUPO	
HE REALIZADO ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA QUE CADA COMPAÑERO ES DIFERENTE.	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO	
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p> <p style="text-align: right;">Total</p>	