

Tensión y relajación muscular



La relajación muscular es una técnica muy útil por diferentes motivos, entre los cuales se encuentran el reducir:

- La tensión muscular causa de sensaciones corporales molestas, cómo el dolor de cabeza o de espalda.
- Los dolores y molestias debidos a la tensión que contribuyen al aumento de preocupaciones.
- Frecuente estado de cansancio.



Dedicar unos pocos minutos al día a trabajar la relajación es importante para mantener la salud física, mental y emocional. No se debe olvidar que los beneficios que la práctica de la relajación aporta al organismo son:

- ✓ Equilibrio Psico-físico como respuesta al estrés.
- ✓ Lograr una mayor concentración mental.
- ✓ Disminuir la ansiedad.
- ✓ Estabilizar las funciones cardíaca y respiratoria.
- ✓ Aumentar la capacidad de concentración y de la memoria.
- ✓ Aumentar la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- ✓ Disminuir la tensión arterial.
- ✓ Normalizar la respiración.
- ✓ Aumentar la recuperación física y mental.
- ✓ Recuperarse tras cualquier esfuerzo físico.



RESPIRACIÓN

El controlar la respiración puede hacerse fácil, corta y en cualquier lugar. Practicarla en casa varias veces, y cuando se conozca se podrá aplicar casi sin pensarlo.

- ✚ Hacer tres respiraciones cortas y después una larga con relajación muscular.
- ✚ Tomar aire por la nariz y expulsarlo por la nariz, repitiendo tres veces seguidas.
- ✚ Tomar aire hondo, llenar los pulmones hasta abajo, hasta el abdomen, y expulsarlo lentamente también por la nariz.



TIPOS DE RESPIRACIÓN

❖ *Abdominal*

El diafragma es el músculo principal que actúa. Se ensancha la parte inferior del tórax. Si respiramos por la nariz facilitamos este tipo de respiración.

❖ *Torácica*

Actúan básicamente los músculos intercostales y se ensancha la parte media de la caja torácica.

❖ *Clavicular*

Intervienen músculos auxiliares de la respiración. Interviene la parte superior de la caja torácica cuando la entrada de oxígeno es insuficiente. Suelen realizar este tipo de respiración personas muy estresadas y tensas.

○ *Respiración completa*

Combina los tres tipos de respiración. Todos los músculos respiratorios trabajan conjuntamente llevando el ritmo respiratorio entre 6 y 12 respiraciones por minuto. Es fundamental que la respiración sea lenta y profunda para eliminar aire residual cargado de anhídrido carbónico que se queda en nuestras vías respiratorias. Importante respirar por la nariz ya que así se estimula la función de los músculos respiratorios. No forzar ni la inspiración ni la espiración.



EDUFUTURO

390 palabras

Referencias

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

<http://www.vivessana.com/relajacion-muscular-progresiva-jacobson/>

<http://www.efdeportes.com/efd93/relajacion.htm>

<http://www.aldadis.net/revista2/02/articulo01.html>

