

# RELAJACIÓN

## OBJETIVOS DEL BLOQUE DE CONTENIDO “RELAJACIÓN”

1. Sensibilizarnos con los puntos de nuestro cuerpo donde acumulamos tensión; aprender a “**chequearlos**” antes de que sea demasiado tarde y aparezcan las contracturas, los dolores o las incapacidades de movimiento.
2. **Identificar** las situaciones, hábitos, etc, **activadores** cotidianos de nuestra tensión o estrés.
3. Familiarizarnos con técnicas o **remedios “rápidos”** para evitar o aliviar tensiones.
4. Iniciarnos en la práctica de **métodos** de relajación **más profundos**.

El objetivo final será que sigas entrenando para que llegues a realizar las actividades de la vida diaria con la **tensión justa que requiere cada tarea**.

Merece la pena dedicarnos un poco de tiempo diario a **mimarnos**, a realizar alguna práctica de relajación; **nos encontraremos mejor, con más salud, podremos ser más eficaces en lo que estemos haciendo y mejorarán nuestras relaciones**.

## DEFINICIÓN SIMPLE

Acción y efecto de reducir la tensión o estrés.

Podrá ser física y/o mental. Una puede llevar a la otra y viceversa, aunque para los no entrenados será más fácil partir de la primera.

Es un método o sistema que nos ayuda a restablecer la paz interior, la calma, la tranquilidad, el equilibrio... diluyendo el stress o la tensión y normalizando los procesos fisiológicos y el estado general del organismo alterados por la tensión del entorno.

## ¿PARA QUÉ RELAJAR?

- Por **salud**: menor desgaste del corazón, menos riesgo de angina de pecho o de infarto, reducción de lactato en sangre...
- Por **eficacia**: **un cuerpo “tenso”, “agarrotado”... no es eficaz**  
**una mente “tensa”, “agarrotada”... no es eficaz**

**Finalidad pedagógica**: para mejorar la manera en que nos relacionemos con los demás, con el entorno y con nosotros mismos (ayuda a mejorar el esquema corporal).

- Todas las personas vamos acumulando más o menos tensión a lo largo del día.

- Estamos sometidos a prisas, presiones, miedos, preocupaciones y emociones que en un momento parecen desbordarnos en la escuela, en el trabajo, en la calle o en el hogar. Esto produce un **desgaste o estrés mental que se reflejará también en nuestro estado corporal.**
- El estrés, la tensión o el desgaste **también** puede tener un **origen físico o corporal.** El tipo de **vida sedentario**, las malas **posiciones** y hábitos corporales minan nuestra salud.
- **En general, no somos conscientes de que vamos acumulando tensión, sólo percibimos el resultado final cuando ya estamos dañados.**
- **Nos miramos todos los días en el espejo para ver si tenemos buen aspecto pero no estamos acostumbrados a mirarnos hacia dentro para ver cómo estamos.** Por eso tenemos dificultad para recibir sensaciones de cada zona del cuerpo cuando nos iniciamos en la relajación.
- En estas sesiones **vamos a entrenar nuestra sensibilidad hacia nosotros,** nuestro sentido cinestésico, nos vamos a mirar mucho hacia adentro; la palabra clave cuando realicemos los distintos ejercicios será **SENTIR.**

## EL ORIGEN DE LA RIGIDEZ

Puede estar en causas **físicas y emocionales.** **El cuerpo se pone rígido de manera natural para evitar o aliviar el dolor, tanto físico como emocional.** Si vamos a recibir un golpe en el vientre, la reacción refleja será tensar los músculos abdominales; si nos dislocamos una articulación, los músculos y tejidos que rodean la zona se ponen tensos para aliviar o evitar el dolor. Del mismo modo, cuando la persona es herida en sus sentimientos o cuando presenta una tensión emocional puntual por la causa que sea, el cuerpo se pone rígido, manifestándose de diversas formas: ¿quién no ha experimentado el conocido “nudo en la garganta”, “nudo en el estómago” o tensar los puños?

El tipo de **vida sedentario, las malas posiciones y hábitos** corporales también dañan nuestra salud y provocan tensión, contracturas y otros problemas en nuestro cuerpo.

**Cuando estas situaciones de tensión se prolongan o repiten** con determinada frecuencia, pueden provocar rigidez persistente en determinada zona corporal. Los músculos aparecen en continua contracción, lo que conlleva un permanente gasto de energía y una acumulación de desechos en la zona; éstos dificultarán el riego sanguíneo muscular con lo que esa **rigidez se reforzará** perdiendo los músculos su elasticidad, su capacidad de relajarse por completo, con las consecuencias derivadas de ello: **deformaciones y problemas posturales, repercusiones funcionales e incluso psicológicas...**

## ***MECANISMOS QUE SUBYACEN A LOS ESTADOS DE ALERTA Y ESTRÉS***

Walter B. Cannon a principios del Siglo XX estudió los mecanismos que subyacen a los estados de alerta y estrés, denominándolo respuesta de lucha o huida. Ésta ha evolucionado a partir de la del animal y la del hombre primitivo y **se pone en marcha al percibir una amenaza.**

Los **órganos** del cuerpo **que no tienen función de apoyo a la respuesta de lucha o huida son inhibidos** como es el caso del aparato digestivo. La salivación se interrumpe, la boca se seca. Aumenta la presión sanguínea, el corazón late más deprisa, aumenta la frecuencia respiratoria y el consumo de oxígeno. La sangre afluye al cerebro y a los músculos esqueléticos para favorecer la rapidez de pensamiento y de acción. El hígado segrega más azúcar para proporcionar energía muscular. También aumenta la proporción de lípidos sanguíneos (colesterol, triglicéridos), y se elevan los niveles de cortisona en la sangre. Las glándulas suprarrenales segregan adrenalina. El área motora del cerebro, es activada y estimula la contracción de los músculos, listos así para entrar en acción. Se dilatan las pupilas para ver mejor y se agudiza el oído. Si el movimiento no llega a producirse los músculos pueden seguir en tensión. El cuerpo se ha movilizado automáticamente para convertirse en una máquina de lucha o huida mucho más eficaz. El **organismo está listo para ejecutar una acción que la vida social actual no siempre permite** que se lleve a cabo, con lo que el organismo se irá cargando de estrés, minando nuestra salud.

## **EL ESTRÉS**

El tipo de vida actual nos somete a un constante bombardeo tensional: el tráfico, las prisas, las aglomeraciones, los ruidos, los temores e inquietudes escolares, profesionales y personales, las responsabilidades, las situaciones injustas, las emociones que no somos capaces de controlar (ira, odio, envidia, celos y otras), los hábitos nocivos (tabaco, alcohol, drogas ...). Toda esta serie de elementos favorecen el agotamiento nervioso y desarrollan el estrés o desgaste del organismo.

El **estrés mantenido** continuamente **aumenta**, entre otras cosas:

- El ritmo cardíaco (mayor desgaste).
- La presión sanguínea (peligro de hipertensión...).
- El nivel de lactato en sangre (repercute en el estado general, cansancio...).
- El nivel de cortisona (perjudica al tejido cardíaco).
- El nivel de adrenalina (dificulta la regeneración celular, el cierre de heridas...)
- Los lípidos sanguíneos (colesterol, riesgo de angina de pecho, infarto...).
- La indefensión frente a infecciones.

- La tensión muscular (agotamiento crónico, problemas posturales, dificulta la circulación y la respiración...).
- Problemas psicosomáticos: en los aparatos digestivo, locomotor, circulatorio, respiratorio, excretor, reproductor.
- Enfermedades orgánicas: úlceras del aparato digestivo, arterioesclerosis, obesidad, anorexia, infartos, angina de pecho, embolias ...
- A nivel psicológico: irritabilidad, agresividad, ansiedad, inestabilidad, falta de concentración, insomnio, estados deprimidos y depresivos.

## **IDEAS PARA REDUCIR TU ESTRÉS**

No todas las personas reaccionan igual ante los mismos estímulos: unos ante una desgracia se “hunden”, se deprimen, no paran de lamentarse y de decirse así mismos lo desgraciados que son; otros, ante el mismo acontecimiento parecen superarlo enseguida, se ven menos afectados, no se paralizan. Un ambiente potencialmente estresante puede que no podamos cambiarlo; nos haremos más fuertes modificando poco a poco nuestra forma de relacionarnos con los estímulos. **Aquí tienes algunas ideas para reducir el estrés:**

- Vive el presente, saborea el momento: no te lamente del pasado ni te preocupes por el futuro (ocúpate de él pero sin preocupación que te paralice o te estrese).
- Si no puedes cambiar el *estresor*, cambia tu modo de pensar sobre él: por ejemplo, en un atasco de tráfico, enfadándote no lo solucionarás. Disfruta de ese momento escuchando música, recordando tu última juerga, algo gracioso...
- Evita culpabilizarte: eres humano y de los errores también puedes aprender.
- Que tus metas no te impidan disfrutar del camino hasta llegar a ellas.
- Responsabilízate de tus actos, no dejes que decidan por ti ni que te paralicen las críticas. Vive según tus expectativas, no en función de las críticas de otros, nunca podrás contentar a todo el mundo. Date cuenta cuando alguien te esté haciendo un “chantaje” emocional.
- Sé realista en lo que puedes esperar de otras personas. No intentes manipularlas.
- Autodistánciate ante un problema: la emoción te impedirá pensar con claridad. Imagina a otra persona haciendo frente a esa situación.
- Cuando sientas que te invade repentinamente la ira, evita responder de forma inmediata; date un pequeño margen de tiempo para actuar después, con mayor claridad de pensamiento. Busca recursos como inspirar de forma profunda y soplar después lentamente todo el aire mientras piensas en responder de forma tranquila; no te dejes “enganchar” por la ira o la torpeza de otra persona. Cuenta hasta diez antes de responder, piensa en una sonrisa...
- Márcate objetivos y plazos realistas. Controla el tiempo y establece prioridades.

- No te dejes esclavizar por el trabajo. Los descansos son necesarios incluso para poder rendir mejor.
- Valórate: sólo por ser persona eres muy valioso. No necesitas ser el mejor en lo que hagas ni compararte con los demás constantemente.
- No te exijas demasiado.
- Cuida tus relaciones, haz por mejorarlas, expresa tus sentimientos.
- Sonríe y ríe, introduce humor en los momentos oportunos.
- Ocupa tu tiempo de ocio con actividades que te agraden y sean sanas.
- Mímate. Haz ejercicio, relajación...

## ***BENEFICIOS QUE COMPORTA AL ORGANISMO LA RELAJACION***

Todos los que aparecen asociados a la reducción del estrés. Los músculos, su tono muscular, se van librando de las tensiones y contracturas crónicas. Conlleva la eliminación del agotamiento crónico y una mayor facilidad para realizar ejercicios corporales.

En los músculos que rodean los vasos sanguíneos, hace que éstos aumenten su tamaño y mejore el flujo sanguíneo con el consiguiente beneficio para nuestro cerebro y vísceras, lo que mejora sustancialmente nuestras capacidades mentales.

El corazón, al no tener que bombear a tanta presión para vencer la resistencia de la musculatura, reduce sus latidos a la vez que se hacen más armoniosos y calmados. El aumento del calibre de los vasos sanguíneos trae como consecuencia una disminución de la tensión arterial lo que conlleva prevenir el riesgo de infarto, angina de pecho, trombosis...

El sistema respiratorio queda mejorado pues la distensión muscular hace que aumente la capacidad funcional de los pulmones a la vez que permite mayor entrada de aire en los alvéolos, disminuyéndose la sensación de fatiga y el número de respiraciones por minuto, a la vez que se hace más rítmica.

Las mejoras repercuten también en los aparatos digestivo y excretor.

Finalmente, en el metabolismo y glándulas endocrinas surgen modificaciones que se ponen de manifiesto en la mejora de la analítica sanguínea.

Entre otros beneficios podemos citar:

- sensación de bienestar.
- equilibrio emocional
- incremento de la fuerza de la voluntad
- disminución de la irritabilidad y agresividad
- aumento de la autoestima ...

- potenciación de estados creativos personales
- desarrollo de la mente y su mantenimiento
- prepara ante situaciones conflictivas, para abordarlas en óptimas condiciones, para controlar nuestras emociones...
- técnica curativa de determinadas afecciones: úlcera, dolor de cabeza ...
- mejora la predisposición para realizar grandes esfuerzos físicos en mejores condiciones.
- técnica antiestrés a fin de conseguir estados recuperativos corporales y mentales.