

A RELAXACIÓN: INICIACIÓN E MÉTODOS

INTRODUCCIÓN

O feito de que a práctica habitual de actividade física produce beneficios e melloras nos diferentes sistemas do organismo non é algo novidoso mais, a maioría das veces, só pensamos en exercicios que inciden na nosa condición física (forza, resistencia,...) esquecendo que existen outro tipo de actividades que nos axudan a comprender o funcionamento do noso corpo, o cal nos permite aumentar o noso rendemento ou simplemente mellorar a capacidade de recuperación tras un esforzo físico ou incluso intelectual.



É precisamente nese contexto no que vamos a enmarcar o presente tema, no cal abordaremos os dous conceptos importantes arredor dos que xira a clave do éxito do exercicio físico: o equilibrio entre o traballo e a recuperación. Eses termos dos que estamos a falar son a respiración e a relaxación, os cales están íntimamente ligados e deben ser traballados e dominados simultaneamente.

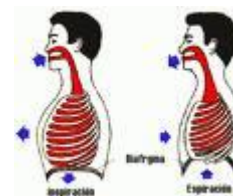
A RESPIRACIÓN

Entendemos por respiración ao proceso realizado polo corpo de xeito coordinado entre os músculos da caixa torácica e o diafragma para introducir aire nos pulmóns, para ser filtrado e empregado nas funcións vitais.

Este proceso realízase de forma involuntaria entre 28.000 e 30.000 veces ao día, mais podemos establecer nel certo control para acadar maiores beneficios, xa que está demostrado que a maior parte da poboación non respira axeitadamente, pois non aproveitan toda a capacidade ou a realizan de xeito incompleta e acelerada.

Este proceso ten dúas fases:

- **Inspiración:** Fase mediante a cal introducimos osíxeno no corpo a través do nariz e/ou a boca para que as células do corpo poidan obter a enerxía que precisan:
- **Espiración:** Fase mediante a cal eliminamos o CO_2 do corpo a través do nariz e/ou a boca.



Apnea: Pausa no ciclo respiratorio en inspiración máxima. (Importante no buceo)



Disnea: Pausa no ciclo respiratorio en espiración
(Importante en deportes como o tiro con arco)



Tipos de respiración:

Existen varios tipos de respiración que resultan interesantes coñecer e de forma consciente empregar segundo as necesidades da actividade que teñamos que realizar:

- Respiración alta ou clavicular: empregada habitualmente nas mulleres.

	 
Na carreira emprégase habitualmente a torácica	Ao cantar ou berrar convén empregar a diafragmática.

- Respiración torácica: empregada habitualmente polos homes.
- Respiración baixa ou diafragmática: propia dos nenos.



A respiración e a súa influencia no exercicio físico

Na realización de calquera exercicio físico aumenta a demanda de osíxeno no corpo e con iso a ventilación pulmonar. Este aumento pode ser de ata 20 veces, xa que dende a situación de repouso na que precisamos unha media de 5 a 7 litros/minuto (unhas 12-15 ventilacións) pódese pasar, en casos de exercicio elevado (esquí de fondo, ciclismo,...) a 150 litros/minuto en casos de individuos adestrados.

Unha respiración axeitada durante o exercicio retrasa o cansanzo, ademais de favorecer a concentración e a relaxación.



Alguns consellos para respirar mellor na actividade física son:

- Inspira polo nariz, xa que así filtramos e quentamos o aire á temperatura corporal.
- Procura atopar o teu mellor ritmo de respiración, en función da intensidade.
- Se te atopas alterado ou mareado, realiza varias inspiracións lentas e profundas.
- Para poder inspirar máis profundamente, póusate sobre algo cos brazos estirados, esto fará que os músculos pectorais axuden a mobilizar a caixa torácica.



Nalgúns deportes como a natación resulta imprescindible inspirar pola boca e espirar pola boca e o nariz ao mesmo tempo, para evitar así a entrada de auga nas vías respiratorias.

A RELAXACIÓN

Podemos definir a relaxación como a distensión física e mental que facilita a recuperación da calma, e o benestar xeral, mellorando o descanso e o rendemento motor. Busca que o corpo se libere de tensións, mellorando tamén o estado de ánimo.

Ao igual que a respiración, é un mecanismo involuntario e automático, pero que pode ser traballado mediante diferentes técnicas parar controlalo e melloralo.



Técnicas de relaxación

Dinámicas

Son actividades de carácter físico que, mediante diferentes movementos ou posturas, buscan acadar estados de relaxación corporal e mental. A maioría destas técnicas teñen orixe en lugares de oriente e épocas milenarias, e buscan integrar o corpo, a mente e o espírito. Non

son deportes, pero son actividades que poden ser de moita utilidade para os deportistas, xa que axudan a buscar equilibrio ou a mentalizarse das súas metas ou fracasos.

Tai-chi é unha actividade china que consiste en movementos suaves coordinados coa respiración



O Ioga é unha antiga actividade Indú que busca a relaxación mediante a realización de posturas chamadas "asanas"

Estáticas

Existen unha serie de aspectos que teñen en común todas as actividades estáticas, tales como o traballo da respiración, a necesidade dun ambiente agradable (luz tenue, música suave), a concentración, o uso de roupa cómoda, a elección dunha boa postura,...

- **Relaxación autóxena de Schulz:** Baséase na concentración e a autohipnósis. Consiste no relato ou pensamento dunha historia que busca crear unha situación relaxante a través da imaxinación.
- **Relaxación progresiva de Jacobson:** Busca o equilibrio entre a mente e o corpo, procurando a redución do tono muscular. Consiste na progresiva contracción e posterior relaxación dos diferentes grupos musculares.
- **Relaxación mediante técnicas de masaxes:** Consisten na aplicación de masaxes ou manipulacións en diferentes grupos musculares. Éste é un campo moi amplo, polo que simplemente diferenciaremos entre técnicas con aparellos (pelotas, picas,...) e técnicas directas (reflexoloxía, manipulacións,...)



Beneficios da relaxación na actividade física

Os principais beneficios que aporta ao noso organismo son: Mingua a ansiedade, mellora a resistencia ao estrés, mellora a memoria, elimina o nerviosismo e acelera a recuperación física entre outros.



En xeral é fundamental en todos os deportes, xa que permite acadar a concentración necesaria para conseguir os obxectivos, o cal resulta fundamental sobre todo nalgúns actividades, tales como o tiro, o tiro con arco, o golf, un lanzamento de baloncesto,...

VALOR EDUCATIVO DO TEMA

Tomar conciencia da respiración e a relaxación resultan elementos claves na comprensión e mellora do funcionamento do noso corpo, non só en actividades físicas e deportes, xa que as emocións, o traballo, os estudos,... causan situacións de estrés que provocan tensións mentais e corporais, afectando a nosa saúde e equilibrio persoal. Coñecer os principios básicos da relaxación pois, permitirá acadar o desbloqueo preciso para a nosa recuperación.



Por medio deste tema pretendemos coñecer eses principios e practicar as técnicas máis básicas de relaxación de forma que poidamos de forma autónoma aplicalas segundo as nosas necesidades diarias ou a mellora do noso rendemento deportivo.