

A RELAXACIÓN

1 - CONCEPTO

Relaxarse é eliminar todo tipo de tensións. Estas tensións poden ser físicas, nerviosas ou psíquicas. A relaxación implica unha diminución do ton muscular.

Podemos falar de tres tipos de relaxación, en función das partes do corpo ás que afecte:

a) **Relaxación local:** afecta a unha parte determinada do corpo. Consiste en relaxar un determinado grupo muscular: os brazos, as pernas, o lombo, etc.

b) **Relaxación xeral:** afecta todo o organismo (corpo e mente).

c) **Relaxación diferencial:** relaxar unhas partes do organismo mentres outro están en tensión para realizar algunha acción. Por exemplo, mentres corremos levar os brazos relaxados.

2 - BINOMIO TENSION-EMOCIÓN

"Se se relaxan os músculos, isto leva consigo unha relaxación do sistema nervioso e con iso de todo o corpo. Se relaxamos o sistema nervioso, lógrase tamén unha relaxación muscular e con iso de todo o corpo."

Este concepto vénnos a mostrar a interrelación que existe entre corpo e mente, ata o punto de que non podemos considerar que sexan dúas partes separadas do noso organismo, senón que están estreitamente relacionados entre si, formando unha **unidade psicobiolóxica**.

3 - MÉTODOS DE RELAXACIÓN

Existen diferentes clasificacións, pero aquí imos ver só unha delas.

A. Métodos de relaxación de tipo negativo

Pretenden soamente diminuír o estado de tensión, primeiro dos músculos, logo do sistema nervioso e finalmente de todo o organismo en conxunto. Poden ser:

- *Pasivos*: corpo estático e mente pasiva (masaxes...)
- *Activos*: corpo estático e mente activa (visualizacións...)

B. Métodos de relaxación de tipo positivo

Ademais de diminuír o estado de tensión muscular e nerviosa, axudan a encontrar o ton muscular idóneo. Isto lógrase buscando **a relaxación por medio do movemento** (alternar tensión-relaxación, Tai Tai-chi...).

Búscase adestrar o corpo e a mente (como unidade inseparable que son) para ser capaz de **relaxarse durante a actividade cotiá**.

c. Métodos de relaxación combinada coa práctica psiquiátrica

Afástanse do campo da Educación Física e entran en terreos médicos. Utilizan medicamentos para lograr a relaxación.

4 - RELACIÓN ENTRE A RELAXACIÓN E AS FASES DA RESPIRACIÓN

- Xeralmente, a expiración debe de ser máis longa que a inspiración.
- A expiración faise suavemente. Tanto nesta norma como na anterior, hai algunhas excepcións.
- Durante a expiración é cando debemos concentrarnos en eliminar as tensións físicas e psicolóxicas.

5 - RELAXACIÓN E DEPORTE

A relaxación xoga un papel importantísimo durante a práctica deportiva, porque permite **eliminar as tensións innecesarias** para a realización dun determinado exercicio.

En todo movemento existen fases activas (contracción muscular, cando facemos a forza) e fases pasivas (recuperación do movemento, cando deixamos de facer forza); en ámbalas dúas fases a capacidade de relaxación é importante:

- Durante as fases activas debemos ser capaces de relaxar as partes do organismo que non son necesarias para realizar ese exercicio.
- Durante as fases pasivas relaxamos os músculos que realizaron o exercicio, dándolles un descanso e permitindo que se recuperen un pouco.

Ser capaces de relaxarnos durante a práctica de exercicio físico vainos a supor os seguintes beneficios:

- 1) **Aforro de enerxía:** se contraemos músculos innecesarios para ese exercicio, imos consumir máis enerxía que se os temos relaxados.
- 2) **Mellora da técnica:** evitamos estar agarrotados, co cal imos conseguir mellor o obxectivo do exercicio (correr máis rápido, tirar mellor a portaría, etc.)

Para ser capaces de relaxarnos facendo exercicio requírese, igual que para calquera outra cousa, adestramento nestas técnicas. Por medio deste adestramento, ademais, imos adquirindo conciencia de todas as partes do noso corpo (formamos o noso ESQUEMA CORPORAL). Sen isto, dificilmente lograríamos relaxar cada segmento corporal da forma axeitada (no momento preciso, durante un tempo determinado, coincidindo coa contracción doutros músculos, etc.).