

Técnica De Relajación Articular

Este método concede especial importancia a la gran capacidad sensitiva que poseen las articulaciones de nuestro cuerpo, son las cápsulas articulares con su rica inervación las que nos aportan información de la situación de nuestro cuerpo en el espacio. Aprovechando esta circunstancia se realizarán una serie de ejercicios atendiendo a las percepciones que provienen de los diferentes grupos articulares.

Yo soy movimiento, pensamiento y emoción. La posibilidad de lograr un desarrollo como ser humano habrá de pasar necesariamente o por el desarrollo del movimiento, o del pensamiento o de las emociones; realmente no tengo tantas opciones como pueda parecer, el problema radica en que mis emociones son muy rápidas, me doy cuenta de ellas cuando ya han sucedido, puedo con mucha atención ser consciente de algunas de mis emociones, pero no se apenas como trabajar con ellas. Acerca de mis pensamientos aunque suene extraño la realidad es que pasa algo similar, pero además están muy conectados a las emociones de forma que a veces podemos dudar acerca de si tengo un pensamiento que desata una emoción, o es al contrario, más allá, no es tan extraño la incapacidad de diferenciar entre una emoción y un pensamiento. Nos queda el movimiento y la sensación de inmovilidad, es mucho más de lo que pueda parecer y este método lo demuestra.

Introducción

Comenzaremos la practica tumbados, aunque más adelante podremos realizar los ejercicios sentados, y posteriormente incluso de pie. Los ejercicios irán progresando hasta alcanzar una complejidad mayor, pudiendo integrar movimientos de la vida cotidiana como ejercicios de relajación articular.

Vamos a prestar toda la atención a diversas articulaciones con el objetivo de lograr una relajación muscular, ello producirá una disminución de la tensión a que se ve sometida las estructuras articulares en las que se engarzan los diversos músculos que actúan sobre ellas, de tal forma que conseguiremos con un ejercicio los siguientes efectos:

- Relajación y disminución mantenida del tono muscular.
- Bajar la carga que sufre la articulación sometida a músculos hipertónicos.
- Toma de conciencia de la articulación liberada.
- Movimiento más equilibrado debido a la disminución de la resistencia para actuar sobre las articulaciones.
- Corrección postural vegetativa, sin pretenderlo a priori, al liberar al conjunto articular de tensiones innecesarias el cuerpo regresa a su actitud natural de forma espontánea. Desde la primera sesión en que interviene todo el cuerpo puede observarse como se comienzan a corregir las posturas que son sinónimo de tensión: cuello hacia delante, mandíbulas apretadas, hombros hacia arriba, musculatura de la frente tensa, labios apretados, lengua contra el paladar superior, etc.
- Liberación de la respiración, los movimientos respiratorios se ven liberados de la tensión innecesaria y se produce una respiración natural libre de ataduras.

Procedimiento:

Comenzaremos ahora procurando una posición que nos permita permanecer completamente inmóviles, con los ojos cerrados y realizando varias respiraciones completas como introducción a los ejercicios.

- 1.- Siente las articulaciones de los dedos de las manos. De las muñecas.
- 2.- Siente las articulaciones de los codos.
- 3.- Siente las articulaciones de los hombros.
- 4.- Siente las articulaciones vertebrales cervicales.
- 5.- Siente las articulaciones vertebrales dorsales.
- 6.- Siente las articulaciones vertebrales lumbares.

- 7.- Siente las articulaciones de la cadera.
- 8.- Siente las articulaciones de las rodillas.
- 9.- Siente las articulaciones de los tobillos.
- 10.- Siente las articulaciones de los dedos de los pies.

Finalizaremos prestando atención a la sensación general de cuerpo, tras ello realizaremos dos respiraciones completas, abriremos y cerraremos las manos y abriremos los ojos.

Repetiremos cada instrucción lentamente seis veces, sin ninguna referencia a relaja, ni cualquier otra similar. La instrucción es únicamente: siente, sin ningún proceso sugestivo hacia que se debe sentir. El que aparezcan sensaciones de peso, de relax, de ligereza, son normales y forman parte real de la experiencia individual, más verdadera desde el punto de vista que no se ha sugestionado al alumno acerca de lo que se espera que sienta.

Tras una Semana de realizar el primer ejercicio pasaremos a un segundo ejercicio en que se incluye el movimiento, la instrucción de muevo lentamente la articulación implicará siempre una flexo extensión breve y corta en amplitud, excepto en la columna vertebral que realizaremos una ligera rotación a derecha e izquierda de los segmentos referidos, que en el caso de la columna dorsal y lumbar implicaran una rotación ligera de todos los segmentos desde el cuello a la zona lumbar, aunque la atención se centrará en la zona sobre la que estamos trabajando. Realizaré el movimiento lentamente seis veces.

- 1.- Siente las articulaciones de los dedos de las manos. De las muñecas. Muevo lentamente las articulaciones.
- 2.- Siente las articulaciones de los codos. Muevo lentamente las articulaciones.
- 3.- Siente las articulaciones de los hombros. Muevo lentamente las articulaciones.
- 4.- Siente las articulaciones vertebrales cervicales. Muevo lentamente las articulaciones.
- 5.- Siente las articulaciones vertebrales dorsales. Muevo lentamente las articulaciones.
- 6.- Siente las articulaciones vertebrales lumbares. Muevo lentamente las articulaciones.
- 7.- Siente las articulaciones de la cadera. Muevo lentamente las articulaciones.
- 8.- Siente las articulaciones de las rodillas. Muevo lentamente las articulaciones.
- 9.- Siente las articulaciones de los tobillos. Muevo lentamente las articulaciones.
- 10.- Siente las articulaciones de los dedos de los pies. Muevo lentamente las articulaciones.

Finalizaremos prestando atención a la sensación general de cuerpo, tras ello realizaremos dos respiraciones completas, abriremos y cerraremos las manos y abriremos los ojos.

Tras estos ejercicios que suponen un toma de conciencia corporal y en si mismos son un excelente medio para obtener los efectos que proporciona una buena relajación pasaremos a los ejercicios que implican movimiento, y por tanto una relajación dinámica con los ojos abiertos, lo que supondrá toda una serie de nuevas y gratificantes experiencias. Los ejercicios con movimiento son inagotables y van desde las acciones más simples hasta la realización con un mínimo de tensión de las acciones cotidianas que nos restan energía a raudales sin apenas percibirlo.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net