

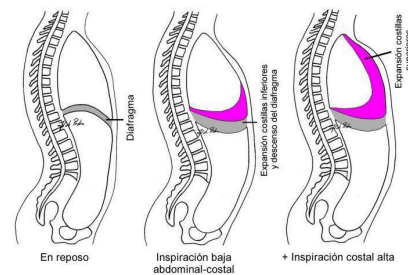
LA RESPIRACIÓ I LA RELAXACIÓ

La respiració és una funció imprescindible per viure. Es tracta d'un acte que es realitza de forma inconscient, tan automàtic que, de ben segur, moltes persones mai no se'l plantegen.

COM HEM DE RESPIRAR?

Saber respirar bé és molt necessari per a viure millor. Una respiració correcta, és a dir, completa, requereix el coneixement, el control i la combinació dels tipus de respiració següents:

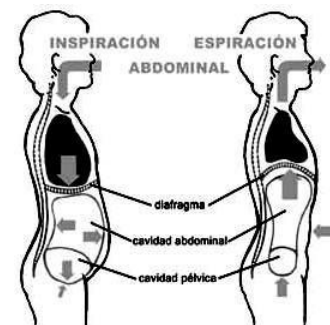
- Clavicular** (a l'altura de l'espatlla).
- Toràcica** (a l'altura del pit).
- Abdominal** (a l'altura del ventre).



EN **LA RESPIRACIÓ CLAVICULAR**, també denominada alta, els músculs encarregats de contreure el coll i aixecar les espatlles eleven les costelles i amplien les àrees superiors dels pulmons. Però com que només intervé la part alta del pit, els pulmons no tenen una bona expansió i entra poc aire.

LA RESPIRACIÓ TORÀCICA, o mitjana, es localitza a les costelles. Aquest tipus de respiració és molt freqüent, proporciona una bona expansió pulmonar, però només mobilitza la part del mig, la qual cosa fa que també sigui una respiració incompleta.

LA RESPIRACIÓ ABDOMINAL, o baixa, és aquella en que les dues fases de la respiració (inspiració i expiració) se centren a la part abdominal. Es realitza gràcies a la contracció del diafragma, la qual cosa permet la renovació de tot l'aire d'aquesta zona. Aquest tipus de respiració, és doncs, la més indicada. És necessari aprendre a respirar bé, observant i controlant la nostra pròpia respiració. Amb un aprenentatge adient podrem conèixer millor l'actuació dels músculs encarregats de la funció respiratòria i serem capaços de mantenir sempre una postura relaxada que ens permeti respirar a un ritme natural.



La relaxació està considerada una tècnica dins l'expressió corporal que ens ensenya aprendre a alliberar-nos de tensions, descarregar energia, evitar l'estrès, etc.

Si estàs relaxat et trobaràs millor, augmentarà la teva capacitat de concentració, millorarà la realització de certs gestos tècnics i, d'aquesta manera, augmentarà el teu rendiment. Aquest és el motiu per què les tècniques de relaxació estan directament relacionades amb l'entrenament i la pràctica de tots els esports.

QUINS MÈTODES PODEM UTILITZAR PER A RELAXAR-NOS?

Existeixen nombroses tècniques i mètodes de relaxació i tots ells pretenen aconseguir una relaxació, tant física com mental, a través de la interiorització i de la percepció corporal.

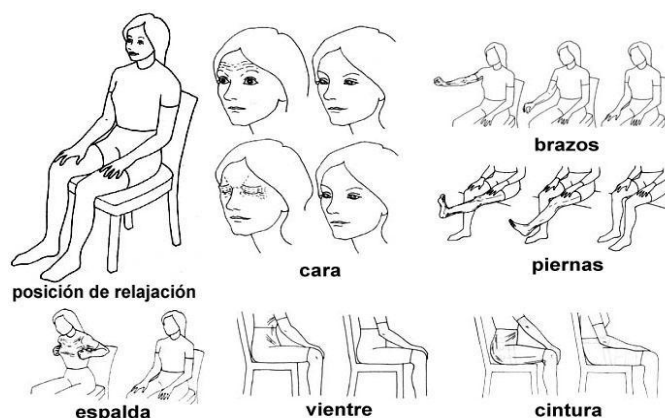
Nosaltres ens centrarem amb dos tècniques o mètodes de relaxació:

- **La relaxació progressiva de Jacobson.**
- **L'entrenament autogen o mètode de Shultz.**

LA RELAXACIÓ PROGRESSIVA DE JACOBSON.

La pràctica d'aquest mètode consisteix en l'alternança de contracció – relaxació. És important seguir un ordre i realitzar-lo de forma simètrica. El recorregut clàssic és el següent: puny, braç, coll, pit, ventre, cames, peus i cara. El procediment consisteix en tensar amb força la zona a treballar, mantenir aquesta posició uns segons i després afluixar tot el que es pugui.

La posició més aconsellable per a practicar aquest tipus de relaxació és, en un primer moment, en decúbit supí, ja que totes les articulacions es mantenen en posició anatòmica i la caixa toràcica i la zona abdominal estan lliures per a poder realitzar una respiració completa. En decúbit prono la respiració no es realitza lliurement i en decúbit lateral la càrrega es realitza en una part del cos, per la qual cosa, no existeix simetria.



L'ENTRENAMENT AUTOGEN O METODE DE SHULTZ.

Al igual que la tècnica de Jacobson, aquesta tècnica d'entrenament autogen és també gradual. Shultz pretén crear una sensació de calma molt profunda, que s'aconsegueix a través d'induir als participants a pensar, invocar i sentir emocions de pesadesa i de calor. Es tracta de que els participants siguin capaços de concentrar-se en les ordres verbals i dur la aquesta concentració a les regions de les extremitats, que és la que manifesta amb major rapidesa i de forma més aguda els desequilibris corporals i emocionals produïts per situacions de por, estrès, nerviosisme o angoixa (descens de la temperatura, sensació de formigueig, canvi de coloració en les ungles). Aquesta resposta es dona perquè, en situacions difícils, el cor bombeja la sang més ràpidament i envia més quantitat de sang al cervell. Per aquest cas, hi ha zones que reben menys sang i amb menor impuls, la temperatura corporal baixa i es desestabilitza. Les extremitats són les parts que menys sang reben. El desenvolupament del procés també fou dissenyat per etapes i el recorregut que s'ha d'utilitzar és el mateix que s'utilitza en el mètode de Jacobson.

El mètode de Shultz té en compte i considera els resultats dels treballs realitzat amb hipnosi i recupera d'aquesta línia de treball la capacitat de resposta activa i significativa (records, sen-

sacions, emocions) que els subjectes evoquen amb una despesa mínima d'energia física i sense la intervenció i control del pensament lògic i formal del subjecte per un agent extern (l'hipnotitzador). Aquesta tècnica es du a terme bàsicament per inducció i suggestió d'estats corporals de calor (foc), de pesadesa (terra), de frescor (aigua) i de lleugeresa (aire).



TIPUS DE MASSATGES (en fisioteràpia)



Massatge Descontracturant

El massatge descontracturant és el més conegut i sol·licitat. Sempre emprat per a pal·liar les contractures musculars de la nostra vida quotidiana, sovint provocades per grans esforços físics, però també per males postures, estrès o fins i tot vida sedentària.

Massatge Esportiu

Massatge de **tipologia preventiva**. Molt indicat en persones que practiquen esports d'esforços sostinguts i d'alt impacte (**Running**). És molt freqüent que la musculatura es contracturi com a conseqüència de l'acumulació de fatiga muscular.



Drenatge limfàtic

El Drenatge Limfàtic és especialment indicat per a dones que han patit una cirurgia de pit (*mastectomia*) o un buidament axil·lar (*extirpació de ganglis de l'aixella*), i que poden patir complicacions circulatories (*limfodema*) en el conseqüent braç.



Massatge Circulatori

És **molt emprat per a drenar la circulació venosa**, per exemple la inflor del turmells al final d'una jornada o les varius. Molt adequat per a persones que passen a peu dret moltes hores al dia o que tenen escassa activitat física (*vida*

sedentària).

Massatge relaxant

És el tipus de massatge amb l'efecte més desitjat del mercat. S'utilitza, molt sovint, per pal·liar l'evident desgast del dia a dia, però també emprat per pura satisfacció. Molt relacionat amb els efectes descontracturants però on la finalitat última és la recerca de relaxació i confort.



Tècniques bàsiques utilitzades a l'hora de fer els massatges:

FREC:

Consisteix amb lliscar la mà sobre la pell de la persona que reb el massatge sense lliscar els teixits profunds. El frec és la maniobra inicial i final de qualsevol massatge i el seu ritme ha de ser lent, superficial i uniforme.



FRICCIÓ:

Aquesta tècnica de massatge cerca la mobilització de la capa superior de la pell i es caracteritza per desplaçaments circulars, el·líptics, precisos i breus. En funció de la durada d'aquesta maniobra, la fricció pot relaxar o estimular el teixit.

PERCUSSIÓ:

La "percussió" és una tècnica de massatge que es fa servir per estimular la irrigació de sang als músculs. Per dur-la a terme, la persona que fa el massatge ha de fer fora les mans i administrar cops lleugers sobre la pell del client a un ritme ràpid.

AMASSAMENT:

Per a fer aquesta maniobra es col·loquen les mans sobre la zona que es vol treballar i s'agafa, llisca i aixeca el teixit muscular. l'amassament exigeix una major intensitat i força amb les mans per desprendre les capes més profundes.

COMPRESSIÓ:

Tot i que sovint les tècniques de massatge requereixen el desplaçament de les mans, la

“comprensió” n'és l'excepció. En aquest cas, la persona que executa pressiona la zona a tractar amb els palmells de les mans, ja sigui de manera estàtica o acompanyada d'un petit lliscament. D'aquesta manera, s'aconsegueix un efecte analgèsic.

VIBRACIÓ:

Durant l'aplicació de la “vibració”, les mans es mantenen en tot moment sobre la pell, exerceixen una pressió estàtica i varien la seva intensitat de forma rítmica. D'aquesta manera s'aconsegueix una oscil·lació i estimulació de la zona a tractar.

TATXADURA:

La “tatxadura” és una de les tècniques de massatge més conegudes i consisteix en un impacte breu, encara que enèrgic, sobre la pell, per al qual s'empra la vora cubital de la mà. Aquesta maniobra té com a objectiu estimular la circulació.

<https://www.physio.cat/perque-els-massatges-han-esdevingut-tan-importants-per-a-les-persones/>