

## FICHA 18: ACTIVIDAD-EJERCICIO: RELAJACIÓN



### OBJETIVOS:

Desarrollo de la propioceptividad:

- Toma de conciencia, control y desarrollo de la relajación.
- Romper tensiones psicósomáticas que afectan a la postura.

### DESCRIPCIÓN:

Desde la posición de tumbado boca arriba con rodillas flexionadas el alumno llevará a cabo una de las técnicas "modificadas" aquí descritas:

- Training autógeno de Shultz: El sujeto se autoinducirá las siguientes sensaciones a lo largo de todo su cuerpo empezando por los pies y terminando en la cabeza: "sensación de calor", "sensación de peso", "sensación de no poder mover" y "sensación de desaparición". El sujeto permanecerá así durante 1-2 minutos (o más según nivel), para invertir el proceso progresivamente.
- Relajación progresiva de Jácobson: El sujeto irá relajando progresivamente cada uno de los segmentos corporales mediante la técnica de "contraer-mantener 5-6 segundos" y "relajar" (FNP de Kabat). Una vez ha pasado por todos los segmentos permanecerá relajado durante 1-2 minutos (o más según nivel).

### CRITERIOS DE EJECUCIÓN:

El ejercicio se realizará con las rodillas flexionadas para anular la tirantez del psoas-iliaco evitando de este modo una tensión sobre la zona lumbar.

### APLICACIÓN POSTURAL:

La influencia tónico emocional sobre la regulación de la postura es uno de los elementos básicos de la actitud postural. Será interesante educar la capacidad de relajación en los sujetos para un mejor control de la tensión general. Una actitud tensa tendrá como resultado una postura agarrotada podrá provocar desalineaciones raquídeas, desequilibrios en las cinturas, contracturas musculares y dolor.

### INDICACIÓN AL SUJETO:

Adecuado para todos los sujetos, siendo la capacidad de relajación un contenido básico para la salud en general y para la condición postural en particular.

## Fichas de ejercicios bloque 3

### FICHA 32: EJERCICIO: ESTIRAMIENTO EN TENSIÓN ACTIVA DE LA MUSCULATURA FLEXORA CERVICAL



#### OBJETIVOS:

- Desarrollar la rigidez pasiva muscular en la musculatura flexora cervical.
- Mejorar la vigilancia y protección articular de la región cervical del raquis.
- Desarrollo propioceptivo y enriquecimiento del esquema corporal-postural.

#### DESCRIPCIÓN:

Desde la posición de tumbado boca arriba con las piernas flexionadas realizar una flexión incompleta de cuello (cervical) y mantenerla unos segundos (contracción isométrica de la musculatura flexora), para desde esta, realizar un leve estiramiento de esta musculatura ayudándose empujando la frente hacia abajo con una mano y manteniendo la tensión en todo momento.

#### CRITERIOS DE EJECUCIÓN:

- Realizar aisladamente la contracción isométrica para su mejor percepción y control del ejercicio en su aprendizaje. Para posteriormente realizarlo globalmente: Tensión y Estiramiento.
- La amplitud de la flexión será incompleta para no forzar estructuras y la contracción isométrica será submáxima para no incrementar excesivamente la tensión.
- El estiramiento se realizará de manera lenta, controlada y sin forzar.
- La duración total del ejercicio será de unos 6 segundos.

#### APLICACIÓN POSTURAL:

- La musculatura flexora del cuello tiene en general cierta tendencia al debilitamiento, por la situación adelantada de la cabeza con respecto al centro de gravedad, circunstancia que además hace que la musculatura extensora tienda a la hipertonia.
- Es conveniente un trabajo de compensación, que evite o corrija posibles desalineaciones del raquis cervical por desbalances musculares.
- El aumento de la rigidez pasiva de esta musculatura, a través de este ejercicio, será importante para la mejora de la vigilancia y protección de las estructuras del raquis cervical.

#### INDICACIÓN AL SUJETO:

- Adecuado para todos los sujetos para evitar cualquier desequilibrio o desbalance muscular y particularmente indicado para aquellos que presenten una desalineación cervical (hiperlordosis o antepulsión cervical), asociada a un desbalance muscular. En estos casos habría que incrementar la rigidez pasiva de la musculatura de la convexidad de la curva (flexores cervicales) y extensibilizar la musculatura de la concavidad (extensores cervicales).