

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación progresiva es una de las técnicas más utilizadas por los deportistas para disminuir el nivel de activación general o parcial de su organismo, con los siguientes objetivos específicos:

- Recuperarse física y mentalmente tras entrenamientos o competiciones muy exigentes
- Conciliar el sueño, sobre todo antes de competiciones relevantes o durante torneos en los que se juegan partidos en días consecutivos
- Afrontar situaciones potencialmente estresantes con un nivel de activación óptimo

Esta técnica está basada en la premisa de que muchas de las tensiones musculares que se originan en nuestro organismo nacen de la ansiedad que provocan pensamientos y conductas en determinadas situaciones, por lo que, si conseguimos reducir esa tensión muscular, también reduciremos la sensación subjetiva de ansiedad experimentada.

Durante el entrenamiento en RMP, el deportista tensará y relajará alternativamente diferentes grupos musculares mientras pone el foco en las instrucciones del terapeuta (si la sesión es dirigida) y en las sensaciones de tensión y relajación que experimenta para aprender a discriminarlas. Esto es especialmente relevante, ya que a la postre le permitirá identificar con claridad las señales fisiológicas de tensión y utilizarlas como estímulos antecedentes para poner en práctica las respuestas aprendidas de relajación.

Antes de empezar a aplicar la técnica es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Durante la primera etapa de entrenamiento, el ambiente deberá ser tranquilo, con una temperatura confortable e iluminación tenue. Más adelante, podremos aproximarnos progresivamente al ambiente real en el que se vaya a aplicar la técnica.

- Usar ropa cómoda y amplia, y evitar el uso de gafas o lentes de contacto, cinturones y calzado.
- Evitar los ejercicios de relajación después de las comidas para que la digestión no interfiera.
- La postura del cuerpo puede ser tumbada o sentada, dependiendo de que se busque una relajación más o menos profunda.
- En una primera fase de entrenamiento, se recomiendan sesiones más cortas para facilitar la adherencia, agrupando los 16 grupos musculares que se “entrenan” en una sesión completa de relajación en bloques que engloben a varios de ellos.
- Para una relajación más profunda, podemos detenernos durante más tiempo en la fase de distensión muscular y desglosar los grupos de músculos en unidades más pequeñas.
- Seguir el mismo orden en el recorrido de los distintos grupos musculares para facilitar el aprendizaje y la auto aplicación posterior.
- Tensar-relajar una o dos veces cada grupo de músculos (5-6 segundos la fase de tensión y el doble la de relajación aproximadamente)
- Recordar que el objetivo es eliminar la contracción muscular. La relajación llegará sola.
- No tensar los músculos que puedan estar lesionados o menos trabajados..
- En etapas avanzadas del entrenamiento la fase de tensión se podrá suprimir. Se recorren los diferentes grupos musculares buscando puntos de tensión para luego inducir la relajación sobre ellos.
- En el caso de utilizar música relajante que acompañe la práctica, es importante ir variándola para no asociar la relajación a una música concreta.
- La práctica se inicia con respiraciones abdominales que induzcan la relajación y se podrá terminar imaginando una escena relajante.

