

**GUIÓN PARA EXPLICAR LA POSTURA  
Y LA RESPIRACIÓN EN LA RELAJACIÓN  
RBSA AL PACIENTE**

## LA POSTURA

La **postura para la relajación** ha de cumplir dos criterios:

1. Qué provoque la mínima tensión muscular.
2. Que sea cómoda.

Como se han de cumplir ambos criterios, el concepto de “cómoda” no siempre coincide con la postura con la que solemos dormir o sentarnos para, por ejemplo, ver la tele. Puede que sea algo distinta.

Para **relajarnos acostados** vamos a seguir las siguientes pautas:

1. Es importante que la cabeza, el cuerpo y las piernas estén alineados. Que formen una línea recta.
2. Las piernas estarán ligeramente abiertas. Los hombros pueden ser una buena referencia de la separación aproximada de las piernas.
3. Los pies se dejarán caer hacia fuera con naturalidad, sin forzarlos.
4. Los brazos pueden adoptar dos posturas básicas. Pueden estar paralelos al cuerpo, pero sin tocarlo, ligeramente flexionados por los codos. O pueden colocarse sobre el pecho o el estómago.
5. Las manos no se encogerán en puño ni se estirarán demasiado. Las manos deben estar ligeramente encorvadas.
6. La cabeza no se debe girar ni ladear. Hay que mantenerla en el centro, como si miráramos al techo.
7. Los ojos deben estar cerrados, pero sin apretar los párpados. Si la persona no se siente cómoda con los ojos cerrados le pediremos que concentre y vista en un punto fijo justo en la vertical de sus ojos.

Dr. Fernando Calvo.

Para **relajarnos sentados** vamos a adaptar la postura anterior al hecho de estar en una silla o sillón. Las pautas serían:

1. Colocar la espalda bien pegada al espaldar de la silla/sillón y erguida.
2. Abrir las piernas más o menos a la altura de los hombros.
3. Los pies deben “mirar” hacia fuera ligeramente. Si no se apoyan bien en el suelo, poner debajo un cojín o algo que permita apoyar los pies y no queden colgados de la silla.
4. EL ángulo de la rodilla será algo mayor de 90° (dependiendo de la altura del paciente el ángulo será mayor o menor).
5. Los brazos pueden descansar sobre el regazo, con las manos hacia dentro. Si los reposabrazos son cómodos, también pueden reposar sobre los mismos.
6. Las manos no se encogerán en puño ni se estirarán demasiado. Las manos deben estar ligeramente encorvadas.
7. Si disponemos de un respaldo alto (sillón con cabecero), lo ideal es apoyar en él la cabeza. De lo contrario adoptaremos la postura de “cochero”, dejando caer la cabeza hacia el pecho (sin llegar a tocarlo). Tirará un poco el cuello, pero no requiere trabajar con la musculatura.
8. Los ojos deben estar cerrados, pero sin apretar los párpados. Si la persona no se siente cómoda con los ojos cerrados le pediremos que concentre y vista en un punto fijo situado en el suelo o en la pared de enfrente, donde la mirada caiga cómodamente al fijar la postura de la cabeza (hacia el pecho a apoyada en el respaldo del sillón).

Dr. Fernando Calvo.

Recuerda que *una imagen vale más que mil palabras*. Si das ejemplo de la postura correcta todos te entenderán.

Tanto si el paciente va a relajarse acostado como sentado, antes de empezar la sesión debemos invitarle a que adopte la postura, corregirle y pedirle que haga cambios (juntar a separar mas las piernas, apretar los puños, etc.) para comprobar que efectivamente se ha ubicado en la de mínima tensión.

La postura debe mantenerse durante la sesión, pero podemos realizar movimientos suaves para, por ejemplo, rascarnos una parte del cuerpo que nos pique, separar o juntar más las piernas, pasar de una postura a otra de los brazos.

## LA RESPIRACIÓN

La **respiración** debe ser, sobre todo, lenta y suave. Se suele indicar que se inspire o tome el aire por la nariz y se espire o suelte el aire por la boca. Pero si esto incomoda, puede adaptarse a la forma habitual de respirar del paciente en cualquier combinación (nariz-nariz, boca-boca, boca-nariz).

Una de las formas más eficaces para conseguir una respiración pausada es acudir a la respiración abdominal o diafragmática. Consiste básicamente en proyectar el aire hacia la parte inferior de los pulmones, de manera que sea la barriga, y no el pecho, la que se mueva al compás de la inspiración-espирación, hinchándose al coger el aire y desinflándose al soltar el aire.

Poner las manos sobre pecho y estómago, si estamos acostados, o sobre el estómago, si estamos sentados, puede ser una forma de ayudarse a percibir el movimiento correcto de la barriga acompañando la respiración.

Dr. Fernando Calvo.

Mediante la respiración abdominal se mejora la oxigenación y de esta manera se puede respirar más lentamente.

Para disminuir aún más el ritmo respiratorio acudimos a tres posibles acciones. La primera consiste en retener el aire dentro de los pulmones unos pocos segundos (mientras sea cómodo) antes de expulsarlo. La segunda consiste en ir expulsando el aire muy lentamente. La tercera es realizar una pausa tras la expulsión del aire y antes de una nueva inspiración.

Se puede aconsejar realizar inspiraciones muy profundas, una o dos a lo sumo, si se tiene la sensación de falta de aire. No más, ya que se puede producir hiperventilación y consecuentemente sensación de mareo.

Durante el proceso de relajación dedicaremos un cierto tiempo, no mucho, a concentrarnos en nuestra propia respiración. Un pequeño porcentaje de personas experimenta nerviosismo cuando lo hace. Si es así, les indicaremos que tan solo se concentren en el lento movimiento de las manos apoyadas sobre su estómago.