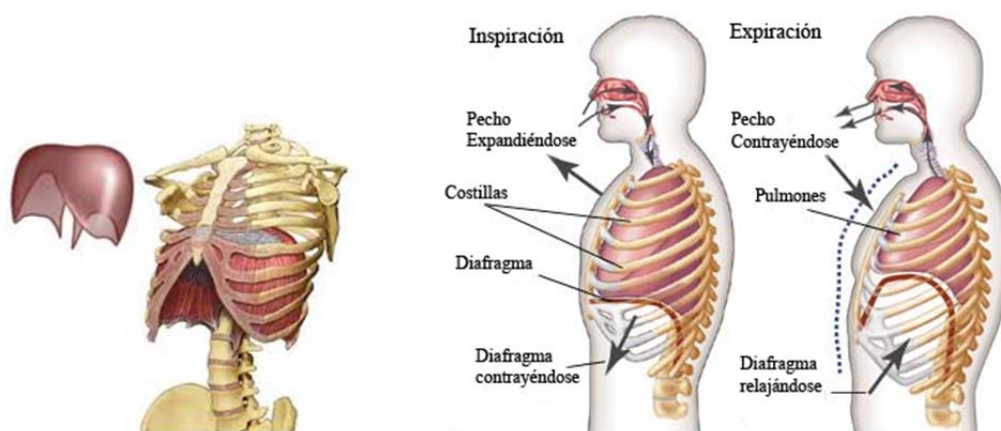


**La respiración** es la función biológica de los seres vivos por la que introducimos oxígeno del ambiente en nuestro organismo, necesario para nuestras funciones vitales, y expulsamos dióxido de carbono al ambiente de nuevo. Son los mecanismos de la inspiración (meter oxígeno) y espiración (sacar dióxido de carbono).

Para respirar no sólo necesitamos a los pulmones y a los conductos por donde el oxígeno llega hasta ellos y por donde sale el dióxido de carbono. Necesitamos de algunos músculos de nuestro organismo: Músculos del cuello, de las costillas, del pecho, de la columna, del abdomen...

**El principal músculo INSPIRATORIO** (que nos ayuda a meter oxígeno a los pulmones) es el **DIAFRAGMA**. Es un músculo que además de participar en la función respiratoria, también tiene que ver con la postura y además está íntimamente relacionado con el sistema emocional (sabes esa sensación de opresión en la “boca del estómago” cuando estás nervioso o ansioso? Olvídate del estómago. Es tu diafragma, que está más tenso en ese momento).

Es un músculo muy economizador de energía. Si conseguimos mantenerlo en buen estado y que trabaje bien, no necesitamos utilizar tanto el resto de musculatura (de cuello, hombros, etc.), que requiere muchísima más energía para ponerse en marcha.



Tiene forma de doble cúpula y va desde las costillas hacia atrás, hacia la columna. Separa la caja torácica del abdomen.

Cuando trabaja para conseguir introducir el oxígeno, se contrae y baja hacia abajo, dejando sitio a los pulmones para expandirse y a la vez empujando hacia abajo a las vísceras del abdomen, de forma que al abdomen sobresale, ya que los músculos abdominales se relajan para que el abdomen no se convierta en una olla a presión. Así, cuando inspiramos, tanto el pecho como el abdomen se elevan.

Suele ser un músculo que tiende a estar más tenso de lo que debería para garantizar una respiración más libre.

No te preocupes, aprenderás a ayudar a relajarlo.

De la **ESPIRACION** se encargan sobre todo los **músculos abdominales (FAJA ABDOMINAL)**. Una vez introducido el oxígeno, el diafragma se relaja y vuelve hacia arriba, siendo el turno de contraerse de la faja abdominal (y también de unos músculos por la parte de dentro de las costillas), que devuelve a las vísceras a su sitio y ayudan a “empujar hacia arriba” al diafragma para ayudar a expulsar el dióxido de carbono.

En la enfermedad de Parkinson, la rigidez y la postura no benefician para nada al Diafragma. Así que es algo fundamental el conseguir normalizar en lo posible su estado.

¿Cómo?

- Trabaja tus emociones. Siempre que lo necesites pide ayuda a un/a profesional (psicóloga)
- Corrige siempre que puedas y que te lo indiquen tu postura.
- Realiza con asiduidad ejercicios de movilidad y estiramientos de cuello, tronco...
- Toma conciencia de tu respiración. Observa qué movimientos están más limitados y practica hasta mejorarlos.
- Realiza autoestiramientos de Diafragma.

Y de estos dos últimos aspectos nos vamos a encargar en este documento.

## EJERCICIOS PARA TOMA DE CONCIENCIA Y TRABAJO DE LA RESPIRACIÓN

Este documento pretende ser una guía sencilla y en general apta para la mayoría de los pacientes con Enfermedad de Parkinson. Lee todo el documento antes de empezar a practicar los ejercicios, te ayudará a planificarte.

Elige una estancia donde puedas tumbarte tranquilamente, con luz tenue, que te invite a relajarte y a trabajar con calma la respiración.

**Comenzaremos sentados** para movilizar un poco las estructuras que intervienen en la respiración, **pero luego, si es posible, tumbate boca arriba**, con una almohada o cojín bajo la cabeza si lo necesitas y con las piernas dobladas y los pies bien apoyados en la cama, suelo...el lugar que hayas elegido.



Si por cualquier motivo no puedes tumbarte o la posición de resulta incómoda o agobiante, no te preocupes, siéntate en una silla y apóyate bien en el respaldo.

## CALENTAMIENTO

Antes de empezar a realizar los ejercicios, sería conveniente que sentado (o de pie si lo prefieres), “calientes” un poco las estructuras que tienen que ver con la respiración.

Te recomendamos repasar un poco los ejercicios de movilidad de cuello, hombros y tronco.

Haz unos pocos:

- Movimientos con el cuello. Dóblalo hacia delante y llévalo luego hacia atrás. Gíralo a ambos lados, inclínalo también a ambos lados...
- Sube los brazos juntos hacia el techo, estirando tu tronco, y luego inclínate un poco a un lado durante 5 segundos, y al otro durante otros 5 segundos.
- Gira tu tronco, como si llevaras un objeto de un lado al otro de tu cuerpo, mirando también con la cabeza a donde giras.
- Gira tus dos hombros describiendo un círculo hacia delante 5 veces y luego hacia atrás.

## TOMA DE CONCIENCIA DE LA RESPIRACION

Túmbate boca arriba, con una almohada o cojín bajo la cabeza si lo necesitas y con las piernas dobladas y los pies bien apoyados en la cama, suelo...el lugar que hayas elegido. Si por cualquier motivo no puedes tumbarte o la posición de resulta incómoda o agobiante, no te preocupes, siéntate en una silla y apóyate bien en el respaldo.

Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Cierra tus ojos para percibir mejor el movimiento que provoca en el cuerpo tu respiración.



Toma aire por la nariz, suéltalo por la boca y siente cómo y cuánto se mueve tu pecho y tu abdomen. El abdomen no debe estar duro, debe estar relajado, no hay que empujar.

Si todo va bien, percibirás como el pecho se eleva un poco y el abdomen también cuando coges aire. Cuando lo sueltes, tanto pecho como abdomen descenderán. Intenta que hacer la inspiración en 2-3 segundos y que la espiración dure más tiempo, al menos el doble, 4-6 segundos.

Si sientes que es básicamente el pecho el que se mueve, significa que el diafragma está más bloqueado y es el resto de la musculatura inspiratoria, la que más energía gasta, la que está trabajando. Repite varias veces la respiración, sigue observando las sensaciones que te llegan.

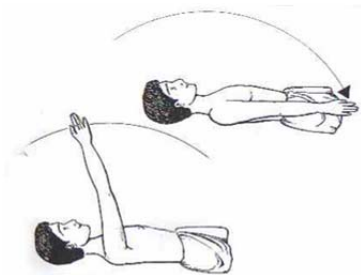
Pronto ayudaremos al diafragma, pero antes, sigue practicando alguna respiración más, concentrado en el movimiento, imaginando que el aire llega hasta el abdomen (y decimos imaginando porque eso no ocurre en realidad!).

## MOVILIZACION DE CLAVÍCULAS Y COSTILLAS SUPERIORES

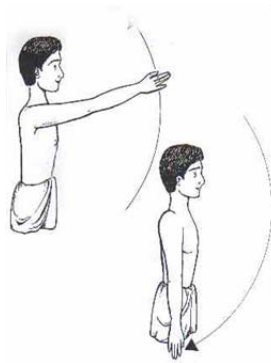
Sigue tumbado como en el ejercicio anterior. Coloca tus brazos a lo largo del cuerpo. Inspira poco a poco a la vez que elevas tus brazos en dirección al techo y luego más hacia atrás, como para intentar colocarlos (si tus hombros lo permiten, si no, hasta donde lleguen sin dolor) a cada lado de tus orejas. Siente como tus clavículas y las costillas superiores se mueven más. Ahora suelta más lentamente aún el aire por la boca a la vez que bajas también de forma lenta los brazos hasta apoyarlos en el suelo.

Si estabas sentado, también coloca tus brazos a lo largo del cuerpo. Inspira poco a poco a la vez que elevas tus brazos en dirección al techo hasta que los coloques (si tus hombros lo permiten, si no, hasta donde lleguen sin dolor) uno a cada lado de tus orejas. Percibe también esas sensaciones de movimiento en clavículas y costillas superiores. Suelta lentamente el aire por la boca a la vez que bajas también de forma lenta los brazos hasta dejarlos a lo largo del cuerpo.

Repite el ejercicio 10 veces.



Tumbado



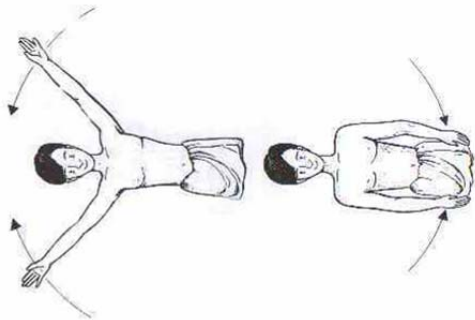
Sentado

## MOVILIZACIÓN DE COSTILLAS MEDIAS E INFERIORES

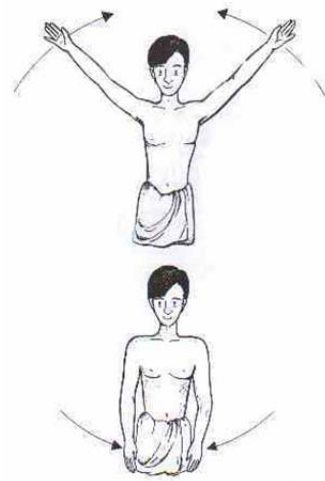
Sigue tumbado como en el ejercicio anterior. Coloca tus brazos a lo largo del cuerpo. Inspira poco a poco a la vez que separas tus brazos en cruz hasta que formen un ángulo de 90° o más con tu cuerpo (si tus hombros lo permiten, si no, hasta donde lleguen sin dolor). Siente como tus costillas medias e inferiores se mueven más. Ahora suelta más lentamente aún el aire por la boca a la vez que bajas también de forma lenta los brazos hasta dejarlos uno a cada lado del tu cuerpo.

Si estabas sentado, también coloca tus brazos a lo largo del cuerpo. Inspira poco a poco a la vez que separas tus brazos en cruz hasta que formen un ángulo de 90° o más con tu cuerpo (si tus hombros lo permiten, si no, hasta donde lleguen sin dolor). Percibe también esa sensación de movimiento en tus costillas inferiores. Suelta lentamente el aire por la boca a la vez que bajas también de forma lenta los brazos hasta dejarlos a lo largo del cuerpo.

Repite el ejercicio 10 veces.



Tumbado



Sentado

## AUTOESTIRAMIENTO DEL DIAFRAGMA

Túmbate boca arriba, con una almohada o cojín bajo la cabeza si lo necesitas y con las piernas dobladas y los pies bien apoyados en la cama, suelo...el lugar que hayas elegido. Si por cualquier motivo no puedes tumbarte o la posición de resulta incómoda o agobiante, no te preocupes, siéntate en una silla y apóyate bien en el respaldo.

El masaje consiste en liberar la fascia, la envoltura de este músculo, recorriendo los bordes de las costillas.

Coge un poquito (no te pases) de crema o aceite corporal, para ayudar a que las manos deslicen un poco. Úntalo desde el final del esternón, por ambos bordes de las costillas, en el lado derecho e izquierdo, hacia los lados y hacia abajo (siguiendo los bordes).

Ahora coloca tus manos una a cada lado del final del esternón, con los pulpejos (yemas) de los dedos dispuestos como si quisieran meterse hacia la parte de atrás de las costillas (que es donde está “enganchado” el diafragma).



Toma aire por la nariz y en el momento de la espiración tienes que presionar un poco en sentido descendente siguiendo el borde de las costillas (pero intentando meter los dedos más en profundidad, ¿recuerdas?) a la vez que poco a poco sacas el aire. Recuerda que el soltar el aire ha de durar más que el cogerlo, así que si vas soltando el aire lentamente, el masaje será más profundo y efectivo.

Realiza 10-15 repeticiones.

Cuando termines podrás sentir como la tensión disminuyó y es más sencillo respirar. La respiración es más libre.

## MOVILIZACION DEL DIAFRAGMA Y ESTIRAMIENTO EN LA ESPIRACIÓN

Túmbate boca arriba, con una almohada o cojín bajo la cabeza si lo necesitas y con las piernas dobladas y los pies bien apoyados en la cama, suelo...el lugar que hayas elegido. Si por cualquier motivo no puedes tumbarte o la posición de resulta incómoda o agobiante, no te preocupes, siéntate en una silla y apóyate bien en el respaldo.

Coloca tus manos sobre las últimas costillas, una a cada lado.



Mantén un poco de presión constante sobre las costillas, de forma que cuando cojas el aire por la nariz, durante 2-3 segundos, notes RESISTENCIA, como que te cuesta expandir las costillas.

Al soltar el aire por la boca, lentamente, ejerce aún más presión ayudando a bajar a las costillas, forzando esa bajada. De esa forma, ayudaremos a estirar las cúpulas diafragmáticas.

Realiza 10-15 repeticiones.

**Hay muchos más ejercicios para estirar y potenciar la musculatura respiratoria y fonatoria.**

Con estos ejercicios lo que queremos es que tomes conciencia de cómo respiras y que te pongas en marcha para relajar tu diafragma.

Además, con tanta respiración profunda, tu cerebro habrá terminado un poco “borracho” de oxígeno y te encontrarás más relajado...¿no es así?

Entonces aprovecha y escucha alguno de los audios de relajación que te proponemos, pero primero lee los siguiente folios, donde explicamos en qué consisten.

¡Disfrútalas!



## **RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

### **¿Qué es?**

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso.

El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria.

Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

## ¿Qué se logra?

Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño.

Si estás ansioso/a, estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de un exámen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.

## ¿Cómo se hace?

Este método tiene tres fases:

- 1. La primera fase se denomina de tensión-relajación.** Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.
- 2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.**
- 3. La tercera fase se denomina relajación mental.** En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa.

Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

## ¿Nos entrenamos?

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

### 1º FASE: Tensión-relajación.

• **Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden** (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- o **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- o **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- o **Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- o **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- o **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- o **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- o **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- o **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- o **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

• **Relajación de brazos y manos.**

o Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

• **Relajación de piernas:** Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- o Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

- o Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

- o Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

- o Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

### **2ª FASE: repaso.**

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

### **3ª FASE: relajación mental.**

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

## **RELAJACIÓN GUIADA DE SCHULTZ**

El neurólogo J.H. Schultz (1969) desarrolló un método de relajación basado en la percepción de una serie de sensaciones que permiten influir en el resto de nuestro organismo.

Se basa, fundamentalmente, en concebir a la persona como una unidad funcional, de tal forma que cuerpo y mente no son partes separadas. Asimismo, este proceso, que tiene su origen en la hipnosis clínica, proyecta sus resultados sobre los cambios fisiológicos que puede conseguir, permitiendo obtener beneficios como relajación muscular, mejor regulación del ritmo cardíaco o respiratorio, aumento del rendimiento cognitivo, supresión del dolor, etc. (Carranque, 2004).

La relajación autógena, busca la sensibilidad percibida al realizar un recorrido interior por nuestro cuerpo, acompañado de elementos que ayudan a alcanzar sensaciones agradables (Navarro, 2009).

Básicamente, consiste en realizar una serie de ejercicios tras un primer periodo de concentración y acomodación (tumbado o sentado en posición confortable). Estos se basarían en percibir sensaciones de peso y calor en diferentes segmentos corporales, tomar conciencia del ritmo cardíaco y respiratorio, percepciones de calor en la zona abdominal y, por último, frescor en la cabeza.

Además, se realizan con la intención de eliminar tensión muscular residual, sentir sensaciones placenteras y regulación de mecanismos que ayudan a tener mayor tranquilidad. Las sensaciones de calor y peso se basan en elementos tan naturales como la gravedad o el calor corporal, que suele ser mayor que el ambiental. La regulación de la frecuencia cardíaca o respiratoria debe ser el resultado de un proceso que debe ocurrir de forma automática, tras pensar que el corazón late con tranquilidad o que la respiración es relajada.

Por último, la imaginación de frescor en la cabeza, debe ayudar a tener sensaciones de bienestar y también de claridad, siendo conscientes de lo que está sucediendo. Para romper este estado, se recomienda mover ligeramente los brazos, respirar profundamente y abrir los ojos (Schultz, 1969).

## **RELAJACIÓN GUIADA/VISUALIZACIÓN LAETITIA GOFFARD**

Relajación breve, para antes de ir a dormir, basada en una visualización.