

# BODY MIND I

Presentado por:

José M. FANDIÑO  
Tel./Fax:986614210  
e-mail: [jfandinho@afitdomajo.com](mailto:jfandinho@afitdomajo.com)

## ***BODY MIND/RELAJACION***

El futuro en el Fitness camina hacia el EJERCICIO LLENO DE MENTE, ejercicio Físico realizado con un objetivo dirigido hacia el interior y profundo (cuerpo-consciencia).

El futuro en el Fitness precisa más que nunca de métodos que enseñen la conexión Mente-Cuerpo. La mente debe ser consciente de lo que hace el cuerpo, debe estar presente en todo ejercicio corporal.

El BODY MIND está adquiriendo gran popularidad gracias a los beneficios que reportan las distintas técnicas que se emplean en éste método, Streching, Respiración, Relajación....

La sociedad actual dispone de poco tiempo para ejercitarse, y en el poco tiempo que le dedican (aunque cada vez va en aumento), exige resultados “RAPIDOS”. El Aeróbic mejora el sistema cardiovascular y la composición corporal, los ejercicios de tonificación localizada, mejoran la resistencia y la fuerza muscular, el Streching y la Relajación entrenan la mente para conectar con los movimientos del cuerpo y reforzar el equilibrio, la concentración, la objetividad y la habilidad de respiración.

Sus beneficios mejoran las conductas y la habilidad para realizar las tareas diarias con más facilidad y confianza.

El BODY MIND, te permite vivir el presente, favoreciendo que tus pensamientos conecten con tu cuerpo. Por lo tanto al trabajar el cuerpo, la mente es consciente de lo que el cuerpo está haciendo.

## **IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN**

Aquellas personas que respiran mal no oxigenan adecuadamente a los órganos vitales, al sistema muscular y al cerebro, lo que provoca poco a poco y en silencio graves problemas de distintas índoles, como deficiencias cardíacas, dolores de cabeza y múltiples enfermedades comunes.

Se suele respirar muy superficialmente con la parte superior del pecho y con demasiada rapidez. Incluso en las sesiones de Fitness, Aeróbic, etc. los profesionales nos creemos que todos nuestros clientes respiran adecuadamente y no reparamos en que no es cierto, no es suficiente indicarles cuando deben inspirar y cuando expirar, sino como deben hacerlo.

## **LA RESPIRACIÓN**

“Cuando el aliento va y viene  
la mente está inquieta, pero  
cuando el aliento se calma,  
también se calma la mente”

### *HATHA YOGA PRADIPIKA.*

Respirar correctamente significa respirar por la nariz, manteniendo la boca cerrada, y pone en juego una inhalación y una exhalación completas, que hacen trabajar a los pulmones en su totalidad. Cuando se exhala, el abdomen se contrae y el diafragma sube, masajeando el corazón; al inhalar, el abdomen se expande y el diafragma desciende y masajea los órganos abdominales.

## ***PARTES DE LA RESPIRACIÓN***

INSPIRACIÓN  
RETENCION  
EXPIRACION

Existe la creencia de que la INSPIRACION es la etapa más esencial del proceso respiratorio, pero, de hecho, la clave de este se encuentra en la EXPIRACIÓN, puesto que cuanto más aire RANCIO se exhale, más aire fresco se podrá inhalar.

El tiempo de la RETENCION y de la EXPIRACIÓN superará al de la INSPIRACIÓN.

## **TIPOS DE RESPIRACIÓN**

RESPIRACIÓN ABDOMINAL  
RESPIRACIÓN COSTAL  
RESPIRACIÓN CLAVICULAR

La respiración completa combina las tres y constituirá la respiración ideal.

## **RELAJACIÓN**

Los ejercicios de estiramiento son el modo más sencillo y eficaz de relajar el cuerpo, pues aportan elasticidad a los músculos, tendones y otros tejidos que gobiernan la posición y el movimiento de los huesos y articulaciones del cuerpo. La relajación física sólo puede alcanzarse mediante la mejora de la elasticidad de los músculos. Cuando éstos están rígidos, pierden la capacidad de relajarse por completo.

Cuando una persona se acuesta y se olvida de sus preocupaciones, ó descansa en una playa ó en el campo, libre de toda inquietud, puede estar relajada superficialmente sin que ello signifique, necesariamente, que también lo este en su interior, ya que las fibras y tejidos de su cuerpo pueden seguir tensos y contraídos. Ello se debe a que hay dos tipos de tensiones. La primera es la tensión muscular causada por una situación física ó mental determinada en un momento dado. Este tipo de tensión, que no es más que la acción de los músculos en unas circunstancias concretas, desaparece cuando cesa la situación que lo provoca.

Sin embargo, aquí nos planteamos un tipo de tensión radicalmente distinto que se refiere a la rigidez inherente al propio tejido muscular, y es consecuencia de todas las situaciones no resueltas del pasado, de todas las fatigas físicas y mentales, del desgaste producido por la vida. Este desgaste se acumula en los tejidos, que se vuelven rígidos como respuesta defensiva a la tensión, perdiendo su elasticidad natural.

No se puede evitar que surjan en la vida situaciones que provoquen tensiones musculares, pero uno sí puede reducir la tensión profunda acumulada a lo largo del tiempo. Los músculos notan la tensión, si ésta no es eliminada con regularidad se acumula a las ya existentes, provoca rigidez y reduce la capacidad de la persona para relajarse físicamente.

El organismo humano posee una notable capacidad de adaptación; de igual modo que se adapta a los cambios de temperatura, a las variaciones drásticas en la ingestión de alimentos, al tabaco y a la contaminación, también lo hace a la tensión acumulada y a la rigidez ó anquilosamiento. El cuerpo bloquea la sensación de rigidez y llega a hacerse insensible a ella. La adaptación es fundamental para que el organismo funcione adecuadamente bajo determinadas condiciones, pero no siempre resulta beneficiosa para la persona. El hecho de que el cuerpo pueda adaptarse a temperaturas extremas, a una ingestión de alimentos mínima ó excesiva, al consumo de sesenta cigarrillos diarios ó a los humos de la gasolina ó el diesel, no significa que todo ello sea conveniente. Quizá no tenga consecuencias si se limita a un plazo de tiempo breve, pero si se prolonga durante largos periodos, constituye un riesgo para la persona. Uno puede soportar la rigidez impunemente durante periodos de tiempo breves, pero más allá de éstos, se corre el riesgo de padecer dolores de espalda, artritis, hipertensión y problemas cardíacos y de otros tipos que pueden guardar relación con una tensión excesiva y con la incapacidad para relajarse por completo.

# **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

## **1.-) *RESPIRACIÓN Y STRECHING***

Consiste en la combinación de la respiración abdominal profunda con ejercicios variados de Streching. La unión de ambas técnicas persigue la unión del cuerpo, mente y espíritu por medio de una respiración adecuada, posturas de estiramiento para vaciar y acallar la mente.

## **2.-) *RELAJACIÓN GUIADA (IMÁGENES GUIADAS)***

Con esta técnica el profesional de Fitness le pedirá que imagine varias escenas en su cabeza. Por ejemplo, se le puede pedir que imagine que está caminando por una playa tranquila, mientras observa romper las olas en la arena. Se le anima a que tire todos sus problemas al agua para que ésta los haga desaparecer.

Las imágenes guiadas pueden ayudarle a experimentar paz y armonía, a estar en contacto con problemas físicos y emocionales y a aumentar la relajación.

Otro ejemplo: Recorrer mentalmente y descargar la tensión de las distintas articulaciones y grupos musculares sobre el suelo.

### 3.-) *VISUALIZACION*

La visualización utiliza imágenes mentales para cambiar actitudes y conductas. Es, en su mayor parte, una actividad de la parte derecha del cerebro lo que controla la intuición, las emociones y el pensamiento no lineal. Cuando visualizamos, transformamos nuestro subconsciente en pensamientos conscientes que pueden transformarse en acciones. Por ejemplo:

Si un profesor de Aeróbic está tratando de mejorar la postura de un alumno para un ejercicio de condicionamiento de pie, puede pedirle que imagine un cable que está sujeto al techo y lo engancha en la parte superior de su cabeza para suspender su cuerpo del suelo. Ya que a menudo los seres humanos responden más fácilmente a imágenes que a palabras, esta imagen puede ayudarle a mejorar su postura más que sí simplemente, se le dice que se ponga recto.

Antes de comenzar con una visualización, debemos de asegurarnos de relajar primero a los participantes.