

Relaxa't cada dia !



Objectius

- Aprendre el que se sent en estar totalment relaxat.
- Descobrir on es troben els punts de major tensió en el teu cos. Una vegada que sàpigues relaxar-los, podràs evitar posar-te tens.
- Practicar d'una forma constant i sense pressa.

Material

Pautes per la relaxació

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

El lloc

Per realitzar aquest exercicis, necessites un lloc agradable i còmode, on no et molestin. Hem de triar un lloc adequat: una habitació tranquil·la, a mitja llum, sense sorolls, en un butaca amb braços o un sofà que ens permeti una postura còmoda, o en el llit. Hem de practicar aquesta tècnica en moments en què no estiguem sotmesos a una situació que produeixi ansietat, com arribar tard al treball, a un examen, a l'escola, algú fent soroll en l'habitació del costat...

Un cop que hàgim après la tècnica, passarem a utilitzar-la en situacions de tensió.

Postura

Tant si estàs dret com assegut, busca sempre una postura relaxada. No seguis a l'extrem dels seients, no encongeixis les espatlles ni estrenyis els punys. Estar tens pot resultar esgotador. No malgastis energia adoptant una posició incòmoda, al contrari, permet que el teu cos descansi còmodament, àdhuc quan estiguis fent quelcom cosa. Intenta relaxar-te, per exemple, mentre menges o esperes en una cua.

Temps

Cada sessió de relaxació, sol durar uns 20 minuts de mitjana. A la primera sessió, hauràs d'obrir els ulls per conèixer quins músculs has de tensar i com fer-ho.

L'objectiu de la primera sessió es conèixer la tècnica i no necessàriament arribar a relaxar-se, cosa que generalment s'aconsegueix al cap d'uns quants intents, i de

dedicar alguna sessió a repassar i a aprendre la relaxació. No s'ha d'intentar aconseguir la relaxació des del primer moment.

Descripció de la tècnica

Consisteix a tensar els músculs durant uns pocs segons (de 3 a 5 segons) i deixar-los anar, deixant-los reposar per un temps que sigui al menys cinc cops superior al de tensió (30 segons aproximadament).

La forma de tensar cada grup músculs, durant uns pocs segons, es la següent:

- Estrènyer els punys.
- Doblegar els braços per "traure bola", deixant els punys relaxats.
- Estirar els braços endavant amb les palmes de les mans cap a dalt.
- Encongir l'espatlla.
- Girar el coll en les quatre direccions.
- Alçar les celles cap a dalt, arrugant el front.
- Tancar els ulls, arrugant el nas.
- Estrènyer fort les dents.
- Estrènyer els llavis
- Recolzar la llengua contra el paladar
- Posar dur l'estómac
- Encongir les natges
- Aixecar les dues cames a la vegada
- Aixecar les dues cames a la vegada, amb les puntes dels peus cap endavant.
- Aixecar les dues cames a la vegada, amb les puntes dels peus apuntant cap a la cara

No oblideu: després de tensar cada múscul, solteu-lo i relaxeu-lo durant 30 segons.

Respiració abdominal o diafragmàtica:

Amb aquest tipus de respiració busquem un major grau de relaxació, i a la vegada, tenir una eina més per poder utilitzar en els moments d'ansietat.

S'agafa aire pel nas i retenim l'aire als pulmons durant uns segons (de 2 a 3 segons) i el deixem anar poc a poc per la boca. En agafar l'aire hem de abaixar el diafragma, això ens produirà un moviment semblant a "traure panxa".

Un ritme de unes 8 - 12 respiracions completes per minut, suposa en general, un nivell de relaxació satisfactori.

Aquesta tècnica planteja algunes diferències respecte a altres formes de respiració. Podem estar acostumats a pujar el diafragma, "traure pit" com quan fem esport, però ara busquem l'efecte contrari.

Aprendre a relaxar-se física i mentalment

Algunes persones poden arribar a relaxar-se físicament, però continuen preocupades i inquietes. La seva ment no es relaxa al mateix temps. No acaben de concentrar-se en la seva sensació de relaxació corporal.

Si us passa això podeu millorar la vostra relaxació utilitzant pensaments i imatges relaxants i agradables.

- Imagineu llocs o situacions que considereu molt relaxants. Intenteu trobar tres o quatre coses diferents, per exemple, assegut a casa davant del foc, una tarda d'hivern, mentre jugueu amb el gust i l'olor d'una infusió, o ajaguts a l'estiu sota un pollancre al costat d'un riu en una fresca i meravellosa vall, o escoltant una melodia que coneixes i t'agrada, o veure sortir la lluna plena passejant per la platja junt a una persona estimada, ...

- En relaxar-se després de fer els exercicis, imagineu que us trobeu en una d'aquestes plàcides situacions. Imagineu-la de la forma més viva i real possible.
- Si no podeu pensar en una imatge relaxant, concentreu-vos en quelcom interessant o divertit.
- No es preocupeu si no podeu concentrar-vos durant gaire de temps en una imatge. Si teniu més d'una imatge podeu imaginar-les una al darrere de l'altra. Amb la pràctica sereu capaços d'apartar de la vostra ment els pensaments que us preocupen durant períodes de temps cada vegada més llargs.