

TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ PEL MALESTAR FÍSIC I PSÍQUIC

12 desembre, 2017



La relaxació està especialment indicada en els trastorns de tipus psicossomàtic i en totes aquelles alteracions en que l'ansietat o angoixa és la que provoca els desordres funcionals. Com hàbit psicoprofilàctic podria estar indicada per la majoria de la població en totes aquelles situacions estressants de la vida diària com els exàmens, l'estrès laboral, les relacions conflictives, etc.

L'objectiu fonamental dels mètodes de relaxació consisteix en la producció sota el control del propi subjecte d'estats de baixa activació del sistema nerviós autònom. Aquests estats de baixa activació s'aconsegueixen com una conseqüència de determinades actituds i activitats cognitives. Aconseguir aprendre aquestes tècniques repercutirà en un major autocontrol de les teves conductes emocionals i intel·lectuals. No has d'intentar esforçar-te per aconseguir directament la relaxació. Tota actitud d'esforç o de manteniment d'una expectativa de relaxació serà contraproduent i contribuirà a produir un estat totalment oposat.

L'actitud bàsica consistirà en l'eliminació de tota expectativa de "fer" o "aconseguir". T'has de centrar en les tasques que a continuació es descriuen posant tota l'atenció possible en la seva realització i conseqüentment tractant d'evitar qualsevol tipus de representació aliena a aquesta tasca.

Has de confiar en que la relaxació es produirà com un efecte col·lateral a la realització d'aquesta tasca.

Un exercici de relaxació és millor fer-lo en una habitació amb

poc soroll i poca llum, preferiblement en una postura de decúbit supí (cap per amunt) sobre el llit. Però, també es pot fer assegut i en condicions de soroll i lluminositat variable.

Mètode de Representacions Numèriques

El mètode de representacions numèriques té com a objectiu aconseguir un correcte auto-control psicoemocional en situacions estressants puntuals.

Aquesta tècnica ràpida i senzilla per disminuir l'ansietat consisteix en representar mentalment el número 10.000, preferiblement en forma que quei dibuixat com en una pissarra en el camp de la consciència. Se li resten dues unitats a aquest número i representem el número resultant (9.998). Se resten altres dues unitats i es representa el número resultant següent. S'ha de realitzar aquesta activitat repetidament durant 15 minuts, fins que els pensaments negatius desapareguin de la nostra ment.

Mètode del doctor Herbert Benson

Herbert Benson és un dels científics més destacats que van iniciar l'estudi de la meditació transcendental, i ha intentat desmitificar-la proporcionant les següents instruccions senzilles per aconseguir la relaxació:

Seure's o estirar-se en silenci en una postura còmoda i tancar els ulls:

Relaxar a fons tots els músculs del cos deixant-los solts, recolzats en la superfície on ens trobem, com si tinguéssim la sensació de que aquesta part ens pesés més del compte.

Començar amb els peus, pensant que ens estan pesant, que es recolzen lliurement sobre el sofà, el llit, etc, avançar lenta i progressivament aquesta sensació de pesadesa amb la resta del cos: les cames, les mans, els braços, l'abdomen (sentir que tota l'esquena es recolza relaxadament sobre la superfície

on ens trobem) i així fins els músculs de la cara. Mantenir-los relaxats. Respirar pel nas. Prendre consciència de la respiració. A l'aspirar, dir-se a si mateix la paraula "un", i després "dos", i així progressivament. Respirar amb naturalitat, no profundament.

Continuar durant deu a vint minuts. Poden obrir-se els ulls, per comprovar el temps, però no utilitzar un despertador ni un sistema d'alarma.

AL finalitzar, romandre assegut durant alguns minuts més, primer amb els ulls tancats i després oberts. No aixecar-se fins que hagin passat alguns minuts.

No preocupar-se per aconseguir un nivell de relaxació profunda. Mantenir una actitud passiva i deixar que la relaxació es presenti segons el teu propi ritme. Si apareixen pensaments pertorbadors, has d'intentar ignorar-los no ocupant-nos d'ells i tornant a repetir "un", "dos"... Amb la pràctica, la resposta sobrevindrà sense gaire esforç. Aquesta tècnica s'ha de repetir una o dos vegades al dia, però no durant les hores següents a un dinar, perquè els processos digestius interfereixen en el sorgiment de la resposta relaxant.

Mètode de relaxació muscular

Aquesta tècnica compren uns exercicis molt senzills i precisa en total d'uns vint minuts de desenvolupament. Moltes persones l'han trobat útil per afrontar d'un mode específic sentiments d'ansietat i nerviosisme, però també constitueix una forma eficaç de relaxar-se després d'un dia esgotador. Per aconseguir millors resultats, hauràs d'escollir un lloc en el que puguis estar en una posició estesa.

És important completar els exercicis sense quedar-se adormit, encara que probablement desitjaràs dormir al terminar aquest període de relaxació.

Per començar, afluixa qualsevol tipus de roba que et premi i trau-te les sabates. Ara jeu. Al llarg dels exercicis relaxaràs progressivament cada part del cos, començant pels peus i acabant pels músculs de la cara. Per totes les parts del cos s'apliquen les mateixes instruccions, que són les següents:

- Tanca els ulls i posa en tensió una part del teu cos (per exemple, els peus). Manté aquesta tensió fins a comptar cinc. Mentre comptes, procura augmentar la tensió: 1 (fort), 2 (una mica més fort), 3 (més fort encara) ... fins el màxim que puguis.
- Inspira profundament i al fer-ho allibera la tensió que havies agafat.
- Repeteix: relaxa't, relaxa't, relaxa't.
- Concentrat successivament en cada part del teu cos. En cada fase, tensa i relaxa els músculs segons les instruccions:
- Peus: uneix els peus i tensa'ls vigorosament, mantén-los a així uns segons. Relaxa't.
- Natges: Empenta amb força les natges contra la cadira, el sofà, llit o terra. Relaxa't.
- Abdomen: tensa l'abdomen com si esperares rebre un cop de puny a l'estomac. Relaxa't.
- Pit: Tensa les espatlles estrenyent les palmes de les mans una contra l'altre. Relaxa't.
- Espatlles: tensa les espatlles encongint-les tant altes com puguis. Relaxa't.
- Clatell i cap: pressiona amb el clatell i el cap contra la part posterior de les espatlles. Relaxa't.
- Cara: arruga el front i estrènyer. Relaxa't.

Observa en tot moment el contrast entre la tensió i la relaxació.

Ara, amb els ulls encara tancats, experimenta l'energia que el teu cos t'està proporcionant: un sentiment de potència i escalfor, fins i tot un lleu formigueig. Finalment, torna a

cada part del teu cos. Sense tensar músculs. Intenta aconseguir una relaxació més profunda.

Exercitar el cos, fer esport, caminar, ballar o respirar té clars efectes terapèutics, i es consideren un gran recurs per reduir l'ansietat, l'agressivitat i la frustració. A més a més, augmenten la sensació de benestar, milloren la son, fomenten la concentració i la creativitat. Potenciar la ment a través de la meditació i la relaxació, millora la salut, augmenta la longevitat i la resistència a les malalties.