



LA RELAXACIÓ MUSCULAR



El per què de la relaxació

Quan u se sent tibant o nerviós, uns certs músculs en el nostre cos es tiben. Si u aprén a identificar aquests músculs i a relaxar-los en qualsevol moment que es tiben, sentirà la sensació oposada a la tensió o ansietat.

T'ensenyarem la relaxació aprenent a tibar deliberadament uns certs músculs i després a relaxar-los. Els músculs que, de manera intencionada, tibaràs són els mateixos que es tiben quan et sents nerviós. Així, progressivament, aprendràs a identificar aqueixos músculs i després passaràs a relaxar-los.

Si practiques una sèrie d'exercicis que t'indicaré llavors seràs capaç de relaxar-te en una situació en la qual et sents nerviós.

Podràs usar la relaxació com una tècnica d'autocontrol per a aplicar-la en diferents situacions de la teua vida: **ABANS** d'una situació que et produeix ansietat, **DURANT** una situació en la qual estàs sentint ansietat i **DESPRÉS** d'aquesta situació. Practicant la relaxació dues o tres vegades al dia, el teu nivell d'ansietat baixarà i això t'ajudarà a no sentir por.

Al principi de practicar la relaxació, assegura't que et prens prou temps per a notar la sensació de tensió i la de relaxació. Et recomanem que tibes cada part del teu cos, almenys, durant cinc segons i la relaxes durant deu segons. Posa molta atenció a adonar-te de les sensacions de tensió i relaxació. Algunes zones concretes poden necessitar més temps. Només has d'insistir més vegades.

La funció de la respiració



Un dels millors trucs per a relaxar-te consisteix a saber respirar. Si la nostra tensió ens indueix a respirar ràpid, potser podrem llevar-nos tensió respirant més a poc a poc, tranquil·lament, com quan ho fem si estem descansant. Per a això hem d'inspirar i retindre l'aire fins a comptar fins a tres. Ho deixem partir suaument.

A mesura que la nostra respiració es tranquil·litza, retenim l'aire durant més temps, fins a aconseguir una respiració assossegada.

La posició de relaxació

Asseu-te en una cadira i mantingues el teu cap perpendicular als múscles, ni cap avant ni cap enrere; amb l'esquena tocant la cadira. Mantingues les cames sense creuar i les plantes dels peus tocant terra. Posa les mans en la falda.

Ara estàs preparat per a començar la relaxació. Aquesta és la posició adequada.

Tensant i relaxant els grups musculars

Una vegada que et sentes còmode/a, començaràs a tibar i relaxar els grups musculars del teu cos. Quan tibes un múscul, fixa't on està particularment tibant. És important que aconseguisques la màxima tensió en cada grup muscular. Després fixa't en com et sents quan està relaxat.

La seqüència és (I) tensa els músculs que se t'indiquen el màxim que pugues, (II) centra't en la tensió que hi ha acumulada en aqueixos músculs, (III) relaxa't i (IV) gaudeix d'aqueixa sensació agradable.

Mentre estigues tibant i relaxant una determinada zona del cos, tracta de mantindre relaxat la resta del cos. Això pot resultar-te difícil al principi, però amb la pràctica et resultarà molt més senzill. Si tens especial dificultat amb alguna part concreta, p. e., els músculs de la cara, practicar davant d'un espill pot ajudar-te.

Començarem amb el següent recorregut de músculs:

FRONT:

Arruga el front cap amunt. Fixa't on la sents tibant (sobre el pont del nas i davall de cada cella). A poc a poc relaxa el front i posa especial cura en



aquelles àrees especialment tibants. Dedica uns pocs segons a apreciar com ara aqueixos músculs estan solts i relaxats.

ULLS:

Tanca els ulls fortament. Fixa't on els sentts més tibants. Ha de ser a dalt i a baix de cada parpella i a l'interior i exterior dels costats de l'ull; gradualment relaxa'ls i obri'ls a poc a poc. Aprecia la diferència en la manera en què els sentts ara.

NAS:

Arruga el nas. Fixa't en les àrees que estan tibants (el pont i les finestres). Gradualment relaxa el nas a poc a poc, deixant a un costat la tensió. Nota com els músculs estan solts, distesos i plenament relaxats. Aprecia la diferència.

SOMRIURE:

Fes amb la teua boca un somriure forçat. Fixa't en quines àrees hi ha més tensió (dalt i baix dels llavis i en les galtes). Els llavis han d'anar contra les galtes. Gradualment relaxa la cara; adona't de com et sentts ara, quan els músculs estan relaxats, solts. Gaudeix de la sensació.

LLENGUA:

Col·loca la llengua fortament contra el paladar. Fixa't on notes la tensió (a l'interior de la boca i en la llengua i en els músculs just davall de la mandíbula). Molt a poc a poc relaxa aquests músculs portant gradualment la llengua a la seua posició habitual. Nota les àrees que estan especialment tibants. Adona't de com et sentts ara, quan els músculs estan solts, distesos i relaxats, aprecia la diferència.

MANDÍBULA:



Estreny les dents. Fixa't on se sent la tensió (els músculs dels costats de la cara i també en les temples): gradualment relaxa la mandíbula i nota la sensació de deixar-la distesa. Fixa't en la diferència.

LLAVIS:

Arruga els llavis, fes un "morret". Fixa't en les parts que estan més tibants (dalt i baix dels llavis i en els costats): gradualment relaxa els llavis. Fixa't en com sents aqueixos mateixos músculs distesos, solts i relaxats. Aprecia la diferència.

COLL:

Estira el coll. Fixa't on el notes tibant. Gradualment relaxa'l i comença a notar com el sents ara quan els músculs ja no estan tibants. Aprecia la diferència.

ESQUENA:

Mou-te cap avant; porta els colzes cap amunt i arrere com si volgueres que es trobaren a l'esquena. Fixa't en les parts que estan especialment tibants (múscles i centre de l'esquena). Gradualment relaxa't mentre col·loques les mans sobre les cuixes. Aprecia la diferència ara que tens els músculs solts, distesos i relaxats.

PIT:

Tibant el pit. Tracta de constrènyer-lo o d'estirar d'ell. Fixa't en les parts on notes més tensió (enmig del pit). Gradualment relaxa el pit. Fixa't en com ara sents els músculs solts, distesos, relaxats. Aprecia la diferència.

Procediments alternatius per al coll

Si, després de practicar els exercicis anteriors, tens dificultat per a notar la tensió en els músculs del coll, hi ha un altre procediment per a obtindre el mateix resultat:

1) Posició cap avant i cap enrere: mou el cap cap avant fins que la barbeta toque el pit. Nota la tensió en la part de davant del coll, però, sobretot, en la



part de darrere. Gradualment porta el teu cap cap enrere fins a aconseguir la posició inicial. Adona't de com de bé i relaxats estan els músculs de davant i darrere. Ara posa el cap cap enrere, arriba el més lluny possible fins que notes tensió en la part de darrere del coll, però sobretot en la part de davant del coll. Gradualment col·loca el cap en la posició de partida. Aquesta és la posició de menys tensió. Aprecia la diferència en la manera en què notes ara els músculs.

2) Posició lateral: mentre estàs en la posició de relaxació, inclina el cap cap al costat dret, portant el cap cap al muscle. Sentiràs alguna tensió en el costat dret del coll, però sobretot en el costat esquerre. Porta el cap cap a la posició inicial. Aprecia la diferència. Ara fes el mateix, però dirigint el cap cap al costat esquerre. Notaràs una mica de tensió en el costat esquerre del coll, però sobretot la notaràs en el dret. Gradualment torna a la posició inicial. Nota la diferència ara que els músculs estan solts, distesos, relaxats.

BRAÇOS:

Trau el braç dret cap avant, tanca el puny i tibat el braç sencer, des de la mà fins al muscle. Fixa't on notes particularment tibat (bíceps, avantbraç, palmell de la mà, colze i davall del canell i dels dits). Posa especial atenció en aquelles àrees que notes especialment tibants.

Gradualment relaxa i baixa el braç, doblegant-lo pel colze; deixa'l descansar en la teua falda, en la posició de relaxació. Adona't de la diferència, ara que tens els músculs solts, relaxats, distesos. Repeteix el mateix amb el braç esquerre.

CAMES:

Ara alça la cama esquerra, torna els dits cap a tu i tibat la cama sencera. Fixa't on notes la tensió (a dalt i a baix i als costats de les cuixes, genoll, panxell, davant i darrere de l'empenya i dits).

Gradualment relaxa i baixa la cama fins que els peus estiguen en terra, doblegant el genoll per a arribar a la posició inicial de relaxació. Adona't de la diferència sentint ara els músculs relaxats. Repeteix això mateix amb la cama dreta.

ESTÓMAC:



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Tibant l'estómac tirant d'ell i col·locant-lo com si fora una taula. Fixa't en quines parts notes més tensió (al voltant del melic i en el melic). Gradualment relaxa'l i posa l'estómac en la posició inicial. Aprecia la diferència en sentir ara els músculs solts, distesos, relaxats.

DAVALL DE LA CINTURA:

Tibant tot el que està davall de la cintura, incloent-hi les cuixes i les natges. Sentiràs com si volgueres alçar-te de la cadira. Potser notes una mica de tensió a les cames. Adona't de les parts especialment tibants (a dalt, a baix i als costats de les cuixes, també en els músculs de darrere que estan en contacte amb la cadira). Gradualment relaxa't i torna a la posició inicial.