Març2020

GUIA DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n A.
AD500 ANDORRA LA VELLA
T. 813 300

Què és la RELAXACIÓ?

1. **<u>Nivell òptim de relaxació i activació:</u>**Els termes de relaxació i activació són dos estats de l'organisme oposats, ja que si estem relaxats no podem estar al mateix temps molt activats. Es tracta d'un eix relaxació-activació:

Mínima activació **Màxima activació**

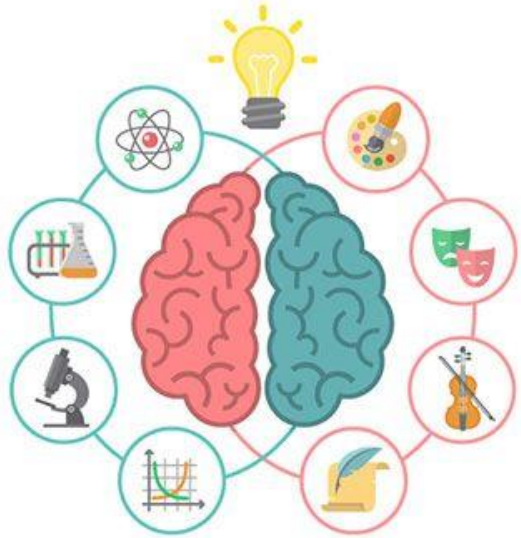
Al llarg del dia el nostre organisme va acomodant-se a diferents estats. Entrar en el món de les tècniques de relaxació no vol dir *anar mig adormits per la vida*, sinó que consisteix en **aplicar tècniques per restablir el nostre benestar** passant de nivells d'activació inapropiats (per exemple, l'estrés) a altres més apropiats. Per exemple, en front a una reunió/entrevista/examen podem realitzar una visualització amb pensaments positius per calmar-nos i sentir més seguretat, en front a l'insomni, podem practicar una relaxació profunda, abans de preparar per una competició esportiva o fer un concert, hem d'aconseguir el nivell òptim activant-nos, recorrent a efectuar moviments corporals acompanyats de música que desbloquegin les tensions i al mateix temps ens mantinguin activats.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

2. **Nivells de consciència durant els estats de relaxació i activació:** Mentre tenim un grau d'activació determinat també estem en un nivell de consciència determinat, quan estem adormits ens submergim en la inconsciència i quan estem treballant ens mantenim conscients. **L'estat de relaxació és un estat natural que es troba entre la inconsciència i el fer-se conscient** (el podem denominar semi conscient), en el que el cos està molt relaxat però la ment molt receptiva. L'estat semi conscient ens ajuda a processar la informació de forma menys racional i més comprensiva, ens deixem de jutjar i atenem a les nostres emocions. Ens apropem més a nosaltres mateixos.

3. **Relació de la relaxació amb els hemisferis cerebrals:** L'estat de relaxació afecta directament al funcionament del nostre cervell, el qual es compon per dos parts diferents, denominades hemisferis cerebrals dret i esquerre. Cada part desenvolupa unes funcions específiques del pensament, oposades però alhora complementàries.
   - **Hemisferi cerebral esquerra:** pensament lògic i racional
   - **Hemisferi cerebral dret:** pensament creatiu i general

   Practicant la relaxació fem treballar l'hemisferi cerebral dret, habitualment menys utilitzat, i compensem el treball realitzat majoritàriament amb l'esquerre. Aprenem a processar la informació d'una manera més global que analítica, més flexible i menys rígida, més creativa i intuïtiva.



Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

4. **Els estats emocionals associats a la relaxació:** La calma i la tranquil·litat són estats emocionals que pretenem recuperar després d'un dia carregat de presses i preocupacions. Si la nostra vida s'emplena d'ira, por, angoixa, tristesa, podem caure en l'estrès o la depressió. Tots tenim les emocions com expressió del nostre estat anímic, però si les reprimim, tant negatives com positives, ens pot augmentar l'ansietat i l'estrès. Hem de **començar a adquirir consciència de les emocions i aprendre a comprendre-les i expressar-les.** L'estat de relaxació facilita el contacte amb les emocions reprimides i ajuda a la seva alliberació: identificant-les, expressant-les i manifestant-les. L'autoconeixement de les nostres emocions i el nostre estat anímic s'aconsegueixen gràcies a l'atenció interna que obtenim amb la relaxació.

5. **Estrès i relaxació:** L'estrès és un fenomen fisiològic normal que consisteix en la resposta que tenim en front a estímuls que percebem com amenaçants. L'estrès negatiu o distrés, es dóna quan l'organisme no és capaç de donar resposta a les demandes del entorn o adaptar-se a una situació. Això provoca una simptomatologia que altera el funcionament de l'aparell digestiu, respiratori, circulatori, de la musculatura i de la pell. La pràctica de la relaxació pot ajudar a reparar aquesta situació, disminuint la taxa cardíaca i la pressió sanguínia, declinació de la tensió muscular i de la sudoració, relaxant el sistema digestiu, entre altres.

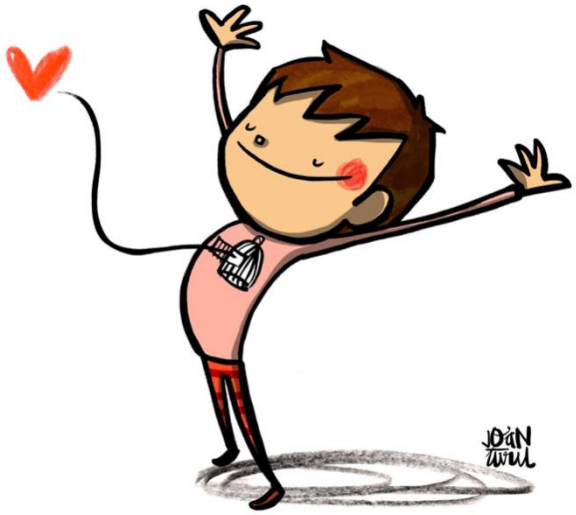
Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

BENEFICIS de la RELAXACIÓ

1. **Benestar emocional i creativitat:** Practicar relaxació de forma regular canvia molts aspectes psicològics i emocionals de la persona i, a la vegada, repercuteix en el benestar general, millorant-lo.
   Aconseguim expressar més espontàniament les emocions, augmenta l'escolta interna disposant de més espais de solitud, gaudir de la vida no pels objectius sinó per tot el que anem aconseguint al llarg del procés, minimitzar els problemes, aprendre a posar en pràctica solucions creatives i ens allunyem de les preocupacions.

   Hi ha més facilitat per la convivència familiar i social. Preferim "ser" que "tenir". Tot unit fa sentir a la persona amb **més optimisme, tenir més pensaments positius, reflectir bon humor i diversió i gaudir de les petites coses.**

2. **Auto límits personals i motivació:** A vegades ens imposem una sèrie de límits i motivacions per viure. És com si ens poséssim un límit imaginari que dictés on podem arribar i no fóssim capaços d'arribar més enllà. **La relaxació pot ser útil per ampliar i superar els nostres límits personals, ja que ens obrim a viure noves experiències, iniciar nous projectes i ampliem fronteres.**



Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

El convenciment de que puc trencar els límits sol iniciar-se amb quatre qüestions:

1)*Què és el que vull fer?*

2)*Quins passos he de fer per començar?*

3)*Quines opinions internes o externes em poden estar limitant?*

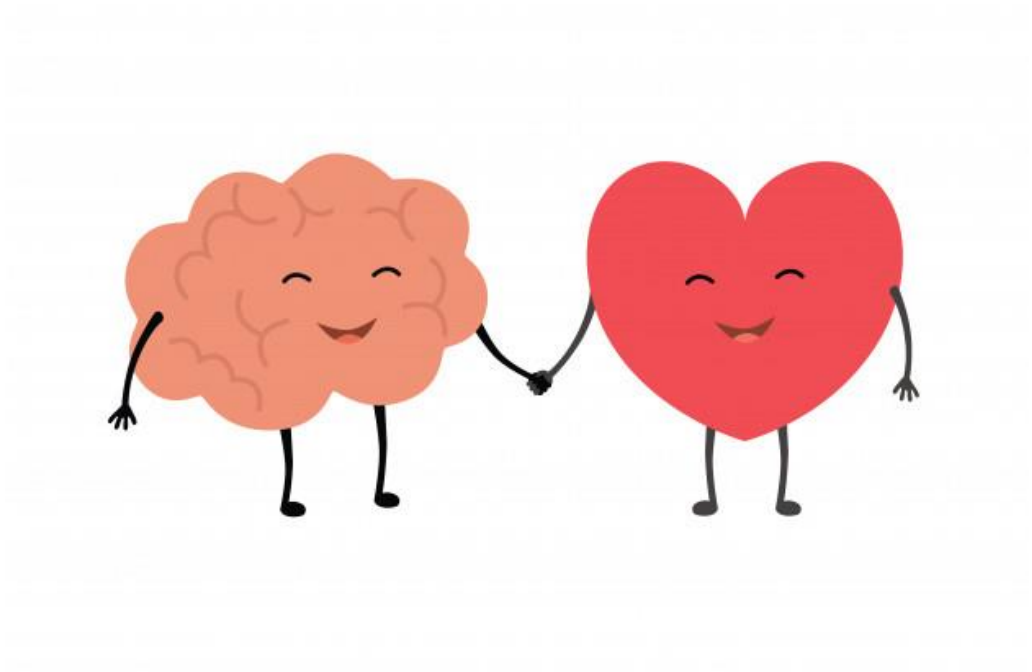
4)*Començo!*

L'últim punt és el més important: s'ha de començar les coses per transcendir un auto límit, ja que només amb la motivació no duem a terme els nostres projectes. S'ha de començar i concedir-se un marge d'error. Sense errors no aprenem i si no ens arrisquem, ens paralitzem.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

3. **Autoestima i assertivitat:** L'autoestima es refereix al sentiment de vàlua personal. El primer pas per fomentar **l'autoestima és acceptar-se i apreciar-se.** L'assertivitat es refereix a defensar els propis drets i expressar la nostra opinió sense ferir al nostre entorn. Les persones assertives tenen autoconfiança, autoafirmació, auto acceptació i són realistes amb elles mateixes. **Amb la relaxació aprenem a escoltar i acceptar la nostra respiració, a prendre consciència del present, i a comunicar-nos d'una forma més eficaç.**

4. **Comunicació interpersonal:** La millora de la comunicació és essencial per aconseguir unes relacions interpersonals fluides, enriquidores i gratificants. Necessitem viure en contacte i intercanvi constant amb els altres.



Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

5. **Canvi de la percepció de temps:** Cal "parar" el ritme frenètic i estressat que portem i donar-se temps per a un mateix. Resulta necessari conscienciar-se de que la nostra vida transcorre en el present, en el "aquí i ara". **La percepció del temps és una variable psicològica subjectiva.** Tots percebem el temps d'una manera molt diferent. *Una persona que està molt estressada pot tenir la sensació subjectiva de que els dies passen volant i que cada cop disposa de menys temps pel seu oci o treball i així mateix l'hi pot resultar difícil recordar el que va menjar ahir o en quin lloc va deixar el cotxe del pàrquing del supermercat. En canvi, una persona que té una vida amb menys obligacions pot percebre que el temps li passa de forma més lenta, que viu més en el present i menys en el futur.*

   Sembla absurd però ens costa molt estar centrats en una sola activitat. El treballar en aquest canvi suposa un gran esforç, ja que hem de reprendre nous hàbits en la forma de fer les coses.

6. **Atenció i concentració:** Quan aprenem a respirar de forma conscient, ens sentim tranquils i amb energia, som capaços de desprestigiar els estímuls que ens distreuen i **centrar-nos en una activitat** que requereix la nostra concentració.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

PRÀCTICA de la RELAXACIÓ

1. **CONSCIÈNCIA DEL COS:**

Propòsits:

- Escoltar les diferents parts del cos, reconeixent la musculatura que està tensa i la que està relaxada.
- Disminuir les preocupacions.
- Augmentar l'escolta de les nostres emocions.
- Aturar el pensament, gaudir més de les sensacions i connectar-se amb el present.

Variables psicològiques relacionades

- Sensacions corporals
- Concentració
- Actitud de descobriment
- Benestar emocional

Indicacions: Dedicació: 10 minuts Material: estoreta, mantes.

Passos a seguir:

1. La persona es tomba sobre una estoreta i comença a prendre **consciència de quines parts del cos estan en contacte amb el terra.**
2. Primer centra l'atenció en els peus i interiorment es poden anar responent les següents preguntes: *quina zona del peu està en contacte amb l'estoreta? Està tocant tot el peu o només una petita part contacta amb el terra? Quina temperatura té aquesta zona podal respecte a les altres zones del cos que no estan tocant la superfície de contacte?*
3. **Es va identificant i reconeixent cada zona de contacte: peus, cames, glutis o abdomen, esquena, braços i cap.**

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

2. RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA

Propòsits:

- Escoltar les diferents parts del cos, reconeixent la musculatura que està tensa i la que està relaxada.
- Aprendre a tensar i relaxar els diferents grups musculars del cos.
- Detectar les sensacions associades a l'aparició de la tensió com a indicador de que la persona s'ha de relaxar.

Variables psicològiques relacionades

- Sensacions corporals
- Concentració
- Benestar emocional

Indicacions: Dedicació: 20 minuts Material: estoreta.

Passos a seguir:

1. Dirigeix l'atenció al braç dret, a la mà dreta en particular, tanca-la, estreny-la amb força, i observa la tensió que es produeix a la mà, i en l'avantbraç (durant uns 5 o 8 segons).
2. Deixa de fer força, relaxa la mà i deixa-la descansar on la tens secundada. Observa la **diferència que existeix entre la tensió i la relaxació** (10-15 segons).
3. Tanca una altra vegada amb força el puny dret i sent la tensió a la mà i l'avantbraç, observa'l detingudament (10-15 segons).
4. I ara afluixa els músculs i deixa de fer força permetent que els dits es distenguin relaxats. Nota una vegada més la diferència entre tensió muscular i relaxació (10-15 segons).
5. **I així successivament amb la resta de grups musculars: mans, avantbraços, bíceps, espatlles, front, ulls, mandíbula, gola, llavis, coll, clatell, esquena, pit, abdomen, cames (cuixes i panxells).**

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

3. RESPIRACIÓ ABDOMINAL PROFUNDA

Propòsits:

- Aprendre a respirar de forma abdominal.
- Diferenciar entre inspiració i expiració.
- Connectar amb la respiració.
- Aplicar la respiració en moments de nerviosisme, preocupacions i estrès.

Variables psicològiques relacionades

- Concentració interna en la respiració
- Serenitat i tranquil·litat
- Benestar emocional

Indicacions: Dedicació: 15 minuts Material: estoreta.

Passos a seguir:

1. Tomba't panxa amunt sobre l'estoreta.
2. Procura relaxar l'esquena i **tenir el major nombre de punts de contacte del teu cos amb el terra.**
3. **Sent tot el teu cos present i observa, escolta, percep tot el que et rodeja.** Sent en quina zona de la sala o habitació estàs ocupant.
4. Seguidament, col·loca les teves mans en la zona abdominal i deixa-les reposant. Has de començar a respirar molt lenta i profundament, inhalant pel nas. **La inspiració ha de ser profunda i curta i l'expiració més llarga.** L'expiració ha de ser el doble de la inspiració (3 inspirar, 6 expirar; 4 inspirar, 8 expirar). Realitza tot el cicle respiratori de forma pausada i lenta. No et forcis.
5. **Observa si les teves mans es mouen en direcció al sostre quan inspires i es retreuen cap al teu abdomen a l'expirar.** El període de la expiració és el moment de major relaxació.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

6. **Centra't en el moviment de bombeig** que realitza el teu abdomen mentre respires profunda i pausadament. Pensa que tot l'aire ha d'anar emplenant tota la cavitat abdominal mentre inspires.
7. *Imagina't que el teu abdomen és un globus i que tens que anar emplenant-lo amb cada inspiració i desinflant-lo amb la expiració.* Practica-ho uns minuts.
8. A mesura que et **centris en la respiració aniràs obtenint una sensació de benestar i calma.**
9. Després d'unes sessions de pràctica pots **aplicar la respiració abdominal profunda en una situació que et produeixi nerviosisme** (en una reunió, en una entrevista de feina o durant un examen).

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

4. RESPIRACIÓ I TEMPERATURA DE L'AIRE

Propòsits:

- Sentir el cicle respiratori de forma voluntària: inspiració/expiració
- Conscienciar la temperatura de l'aire que respirem: entrada/frescor - expulsió/calor
- Produir una respiració relaxant
- Prendre consciència vital

Variables psicològiques relacionades

- Concentració en la respiració
- Sensació de la temperatura
- Percepció cinestèsia

Indicacions: Dedicació: 10 minuts Material: estoreta.

Passos a seguir:

1. Seu còmodament al terra, recolzat contra la paret o en una butaca on puguis recolzar el cap.
2. Tanca els ulls i **comença a concentrar-te en el teu ritme respiratori:** *compta quant temps dediques a la inspiració i quant a la expiració; sent quines sensacions et produeix estar concentrat en la respiració; percep la profunditat de les teves inspiracions; realitza cicles respiratoris complets centrat l'atenció en cada fase del procés: inspiració i expiració.*
3. Una vegada familiaritzat amb la teva pròpia respiració, **concentrat en l'entrada d'aire fresc pel nas a l'inspirar i en la sortida de l'aire calent durant l'expiració.** Col·loca els dits de la mà dreta sota del orificis nasals i mantén-los en aquesta posició al llarg de l'exercici. Aniràs produint exhalacions molt suaus, de poca intensitat, però que seran suficients per notar l'aire calent sobre la mà. Pots també notar la intensitat de la sortida del flux d'aire suau, la seva fricció amb les parets nasals al sortir dels orificis i com acaricia la teva mà.

5. PENSAMENTS, RESPIRACIONS I EMOCIONS

Propòsits:

- Substituir pensaments negatius per altres de positius/neutres.
- Anar a compàs; la respiració amb el pensament positiu.
- Aconseguir benestar emocional eliminant sentiments dolorosos.
- Aconseguir el desenvolupament de projectes personals amb optimisme.

Variables psicològiques relacionades

- Pensament
- Confiança
- Imaginació
- Benestar emocional

*Indicacions:*Dedicació: 10 minuts; entorn tranquil.

Passos a seguir:

1. El procediment general consistirà en **auto formular pensaments d'ànim i estima, ancorats en el present**. Al principi ens pot costar creure'ns els pensaments positius que formulem, sobretot si estem acostumats a mantenir un auto diàleg personal negatiu. Es qüestió d'anar practicant.
2. Asseure's còmodament en una butaca en una habitació tranquil·la o a l'aire lliure amb un paisatge silenciós i càlid. S'iniciarà un contacte sensorial amb l'entorn per prendre consciència de present: o*bserva al teu voltant, mira els colors i formes, sent la temperatura, escolta els sorolls.*
3. Seguidament, tanca els ulls i **realitza 10 respiracions profundes, lentes, a nivell abdominal.** Les respiracions profundes serveixen per reafirmar que en el lloc on es realitza l'exercici no existeixen els problemes o preocupacions que tant ens angoixen; en aquest entorn només és real el que captem a través dels nostres sentits i sensacions: si sorgeixen pensaments desagradables hem d'aprendre a identificar que en aquest

moment no es corresponen amb la realitat present i no podem fer res per canviar-los: davant de nosaltres no tenim la font de preocupació (persona, situació); en aquest entorn només respirem pau i tranquil·litat.

4. **Comencem a executar el compàs de la respiració amb els pensaments i emocions.**
5. **L'exercici rítmic,** ja que es va al compàs amb la respiració, i cíclic, ja que es va repetint en cada nou cicle respiratori.
6. Anirem dient mentalment **pensaments positius** en el moment de realitzar la **inspiració** respiratòria (per exemple: em sento bé, sóc capaç de realitzar l'acció) i treure'm els **pensaments negatius** a l'efectuar l'**expiració** (per exemple: trec l'angoixa que m'afecta, trec el nerviosisme i ansietat que sento).
7. La formulació de **pensaments s'ha de fer sempre en present,** rectificant les conjugacions en passat o futur.

Pensaments positius expressats incorrectament	Pensaments positius expressats correctament
Seré capaç de fer-ho (temps verbal futur) No em sento trist/a (absència positiva) M'esforço en sentir-me millor (intensió)	Sóc capaç de fer-ho (temps verbal present) Em sento alegre (sentiment positiu) Estic tranquil/la i relaxat/da (positiu i present)

8. **Repeteix 10 vegades el cicle respiratori acompanyat de pensaments i emocions.**

6. VISUALITZACIÓ PER RELAXAR

Propòsits:

- Obtenir relaxació a través de la visualització.
- Imaginar-nos en la natura.

Variables psicològiques relacionades

- Imaginació
- Serenitat i tranquil·litat
- Confiança i autoestima

Indicacions: Dedicació: 15 minuts Material: estoreta o a la banyera

Passos a seguir:

1. Tomba't boca amunt amb una estoreta (o recolzat a la banyera). **Realitza cinc respiracions profundes a nivell abdominal.**
2. **Comences a visualitzar o imaginar** que estàs a la vora d'un estany molt tranquil (si coneixes un paisatge que et resulta més familiar i atractiu, substitueix-lo pel proposat).
3. Aniràs experimentant amb tots els sentits a nivell mental :
    - *"el paisatge és molt verd, ple de contrastos…", "el cel està molt blau, amb algun petit núvol…", "l'aigua del riu està transparent,..".*
    - *"Notes una brisa agradable i suau al caminar…", "la temperatura és ideal, ni fred ni calor…"*
    - *"Oloraràs els aromes de la natura, la frescor…"*
    - *"Escoltaràs tots els sorolls que completen aquest paisatge, com ocells, les fulles dels arbres…"*
    - *"Anímicament et sens molt i molt bé…", "cada cop et sens més a gust…"*

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

4. **Estaràs fent la visualització de 10 minuts.** El teu pensament es centrarà en associar calma i serenitat amb la muntanya.
5. Al cap de 10 minuts et donaràs la instrucció d'**abandonar aquest pensament**, molt lentament aniràs imaginant que tornes al teu espai de realitat.
6. Dóna't 5 minuts per anar notant els efectes de la relaxació a través de la visualització
7. Després del descans, pren contacte ocular en la sala amb la que et trobis. Obra els ulls i nota com et sens. A l'aixecar-te et sentiràs recuperat.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

7. CONCENTRACIÓ EN UNA SOLA ACTIVITAT

Propòsits:

- Prendre consciència de les activitats que fem simultànies al llarg del dia.
- Concentrar-se en una sola activitat.
- Estar concentrats i sentir-se relaxats per el sol fet de parar.

Variables psicològiques relacionades

- Concentració
- Benestar emocional
- Serenitat

*Indicacions:*Dedicació: 5-10 minuts; lloc tranquil

Passos a seguir:

1. **Tria una activitat que et resulti agradable i familiar,** com per exemple: escoltar música, dibuixar, contemplar el paisatge.
2. Abans de concentrar-te amb ella intenta detectar **quines altres coses rivalitzen amb aquesta activitat**: *estàs pendent d'una trucada telefònica? estàs cuinant? estar llegint i escoltant música al mateix temps que ajudes al teu fill a fer els deures de l'escola?* Ves analitzant com aquesta forma de fer va pertorbant altres tasques complementàries.
3. **Ara, una vegada analitzada la situació, concentra't en l'activitat i comença a fer-la.** Durant tot el temps (5-10 minuts) estigues alerta de les interrupcions que s'aniran produint. La primera vegada que et concentris en una única activitat és normal que no funcioni per causes externes o personals: una trucada telefònica o, que tens pensaments sobre una altra cosa. **Tingues paciència i segueix practicant.**

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

4. **Quan perdis la concentració, torna a atendre la tasca escollida** (per exemple, escoltar música) i fes l'esforç de mantenir-te realitzant només aquesta única activitat.
5. **Parar no resulta fàcil però és essencial per recuperar moments de serenitat.** Hem de trencar amb la idea que no fer res és perdre el temps, no fer res significa parar, relaxar-se i prendre's la vida amb més calma. Aprendre a estar en el present, aquí i ara. Els moments viscuts amb les plenitud de consciència t'ompliran més i frenaran el teu ritme accelerat.

8. RELAXACIÓ PROFUNDA

Propòsits:

- Conèixer les senyals del nostre cos abans, durant i després de la relaxació profunda.
- Relaxar profundament tot el cos.
- Induir calma i serenitat emocional.

Variables psicològiques relacionades

- Consciència corporal
- Benestar psicològic
- Atenció interna

Indicacions: Dedicació: 40 minuts Material: estoreta

Passos a seguir:

1. Comencem la **relaxació profunda** tombant-nos cara amunt. Acomodem el nostre cos procurant que les lumbars estiguin el més pròximes al terra possible.
2. Deixem anar la pelvis, afluixem les espatlles i la front, separem una mica els llavis i deixem la llengua descansant en el paladar inferior.
3. Seguidament **observem tot el nostre cos i sentim com són els contactes de les diferents zones corporals amb el cos una vegada relaxat.**
4. **El procés per entrenar l'estat de relaxació és molt lent**, però s'ha de tenir en compte que **el procés per activar-se també haurà de ser igual de lent**. Durant la relaxació aniràs rebent unes **instruccions** que t'has de repetir mentalment, però sense efectuar cap esforç corporal. Per relaxar-se profundament hem d'anar deixant les tensions, afluixar la musculatura i connectar-nos amb el nostre cos.

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

Per relaxar-te profundament segueix les següents instruccions:

a) *"Tomba't boca a munt i posa't còmode. Tanca els ulls i comença a respirar tranquil·la i pausadament de forma abdominal.*

b) *Segueix les instruccions de la relaxació sense esforç. Si et venen pensaments del treball o d'altres compromisos deixa'ls passar…mira de què tracten i deixa'ls passar. Ves manant la instrucció de la relaxació a totes les parts del cos que es vagin nombrant. Al finalitzar, intentaràs relaxar els teus pensaments i et mantindràs descansant uns minuts.*

c) *Recorda que en el moment de tornar a activar-te hauràs de dinamitzar-te poc a poc.*

d) *Comencem….Observa mentalment els teus peus i envia't un missatge de relaxació. Relaxa més i més els teus peus. Sent com els peus es van afluixant més i més. Pots sentir una sensació de formigueig o que els peus estan més calents…*

e) *Ara concentra't amb les cames. Imagina't com vas deixant anar la tensió de les teves cames. Aquestes, cada vegada estan més pesades i més en contacte amb la estoreta. Relaxa més i més les teves cames. Amb la imaginació observes com des de la pelvis, passant pels genolls, fins als teus peus, les cames estan completament relaxades…*

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

f) *Continuaràs ara concentrant-te amb les teves mans. Afluixa més i més la tensió i, amb la imaginació, observa com les mans es relaxen i pots sentir un lleuger formigueig…estén la relaxació als dos braços, fins a les espatlles. A mesura que, mentalment, li dius a la musculatura s'afluixa, les mans i els braços es van relaxant més i més. Els sens pesats, com enganxats a la estoreta…*

g) *Continua imaginant la zona abdominal i relaxa més i més el teu abdomen i la teva zona lumbar. Sent com després de cada missatge mental de relaxació vas notant cada vegada més l'agradable sensació de la relaxació. Et vas sentint més relaxat i calmat…*

h) *Ara, segueix relaxant la cavitat toràcica, fins a les clavícules. Repeteix el mateix procés de concentració per aquesta zona. Relaxa i afluixa la musculatura toràcica i per la part de la esquena afluixa les dorsals i les cervicals. Nota com la tensió va cedint i et sens cada cop més relaxat i tranquil…*

i) *Continua relaxant el coll. Afluixa més i més el teu coll, sent com la barbeta es va apropant en direcció al pit…*

j) *Ara, concedeix-te una pausa per observar tot el teu cos: des del coll fins als peus, estàs en un estat de relaxació, molt i molt profunda…*

k) *Et queda relaxar la musculatura de la cara i del cap. Mentalment, envia't instruccions d'afluixar els músculs de la cara (afluixa llavis, boca i llengua, nas i foses nassals, galtes i pòmuls, orelles, ulls, celles i entrecella, front). A mesura que et relaxes més i més vas sentint com un formigueig o sensació de pesadesa agradable…*

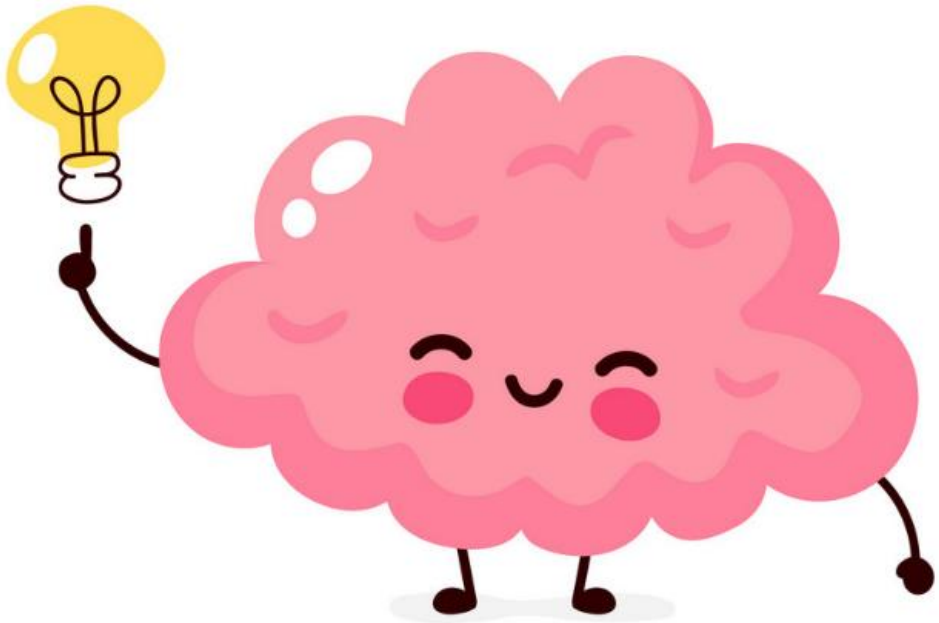
l) *Et sens molt bé…tranquil i amb calma…sents l'agradable sensació de la relaxació…si tornes a observar de nou el teu cos amb la imaginació veuràs que estàs completament relaxat, com enganxat al terra…amb impossibilitat d'aixecar-se…*

m) *Seguidament, intentaràs calmar la teva ment. Si ve qualsevol pensament aliè a l'estat de relaxació, observa de què es tracta i deixa'l passar…Concentra't de nou en l'agradable sensació de la relaxació profunda.*

n) *Ara, amb tot el cos relaxat, concedeix-te uns vint minuts de descans i relax. Et sens molt molt bé i tranquil. Notes una sensació de serenitat i descans…relaxa't més i més i més, i descansa, descansa, descansa…*

Ara estaràs descansant durant 20 minuts aproximadament

5. **Al finalitzar, inicia una activació lenta,** *mobilitzant pausadament les extremitats inferiors…; després les extremitats superiors…; movent de costat a costat lentament el cap, d'un sentit i en l'altre…; mouràs el tronc amb gests amplis….*Et sentiràs més activat i podràs passar de la posició de tombat a assegut, al teu ritme, pausadament…Quan estiguis més activat podràs passar a la posició de peu…T'incorporaràs molt a poc a poc.



Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.

VALORACIÓ de l'estat de RELAXACIÓ

1. Com sents el teu cos?

_____
_____

2. T'ha generat situacions de benestar? Quines?

_____
_____

3. Senyala el nivell de relaxació que tens desprès de practicar la tècnica o l'exercici. El 0 indica relaxació total i el 10 indica màxima tensió.

Totalment relaxat		Molt relaxat		Bastant relaxat		Bastant tens		Molt tens	Totalment tens	
0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

4. Has notat algun dolor en alguna zona? Si tens dolor és signe que en aquesta zona hi ha molta tensió.

_____
_____

Informació extreta de Bassets, M. P. (2017). Técnicas de relajación creativa y emocional 2. Ediciones Paraninfo, SA.