

Open Acces



Relaxació

Josep LLuis Llor i Lurdes Alonso

Revisió científica:

Josep LLuis Llor
i Lurdes Alonso

Revisió editorial:

Vocalia de Comunicació
de la CAMFiC

Correcció lingüística:

Sigrid Iglesias

Il·lustracions:

Verònica Monterde

Saber relaxar-se és important per mantenir la serenitat i per evitar que el ritme

de vida provoqui un estrès negatiu per a la nostra salut.

Activitats que relaxen:

Per quedar-nos tranquils pot ser suficient algun mètode senzill com canviar d'activitat. Per exemple, si la seva feina és sedentària, fer exercici. Altres exemples són:

- Passejar o altre exercici físic del seu gust durant almenys mitja hora.
- Respirar lliure i lentament.
- Badallar, bufar, cantar i sospirar són reaccions naturals relaxants del cos.
- Somriure i riure desfà les tensions.
- Realitzar exercicis de flexió i extensió o d'estirament de les articulacions.
- Fer-se massatge en braços o cames o a la cara, cabell i coll.
- Prendre un bany calent de 10 minuts.
- Escoltar música suau i repetitiva.
- Llegir quelcom que captivi i no provoqui tensió.
- Fer activitats repetitives com ara planxar, cosir, brodar, cuidar el jardí etc.
- Tenir relacions de confiança o d'afecte amb els altres, a casa o a la feina, ens protegeix dels factors estressants.

Mètode de relaxació específic:

Esculli un lloc tranquil i on no tingui fred. Convé que afluixi qualsevol peça que li oprimeixi. Triï la **posició** que li resulti més **còmoda**: estirat a sobre d'una catifa o matalàs amb les cames estirades o flexionades (amb coixins a sota dels genolls); o assegut en una cadira amb el respall vertical i amb recolzabraços.

Tanqui els ulls amb suavitat i mantingui l'atenció per realitzar les passes següents.



Si li venen pensaments diversos en algun moment, no es preocupi, deixi'ls passar.

Faci tres respiracions profundes i lentes pel nas i permeti després que la sortida i entrada de l'aire sigui cada cop més lents i naturals.

Ara fixi's com respira sense alterar el seu ritme: noti com quan entra l'aire s'infla la panxa i com quan surt, baixa.. Això li produeix un estat de benestar general.

Faci un recorregut mental per **tot el seu cos** relaxant part a part, primer d'una banda i després de l'altra: Peus, cames, abdomen, pit, esquena, coll, espatlles, braços, mans, cap i cara, notant com es relaxen les zones tenses al sortir l'aire del seu cos.

Torni a posar atenció en la seva respiració i observi que els moviments de la panxa continuen sent lents, pausats i relaxants. Recreï's amb aquestes sensacions uns minuts; li produiran molt plaer i benestar.

Obri els ulls, realitzi moviments d'estiraments –com si es despertés- i aixequi's a poc a poc.

Moments bons per relaxar-se:

- Quan estigui cansat o si està tens.
- Abans d'anar a dormir.

Com citar l'article:

Llor JL, Alonso L. Relaxació. But At Prim Cat 2017;35:6