

Introducció a la relaxació:

Abans de res, i per poder entendre el significat de relaxació cal que se sàpiga que es el tò muscular: es defineix tò muscular a l'activitat d'un múscul amb un repòs aparent.

El tò muscular, està relacionat directament amb la nostra ment ja que el cos també fa control sobre les nostres funcions mentals; es el vincle entre el nostre cervell i els 656 músculs del nostre cos. Quan estem tensos aquests músculs envien mils d'impulsus nerviosos, produint al cos una gran excitació i tensió. Es com estar en una situació d'estrès permanent.

Els problemas socials de la vida cuotidiana crean molta tensió que afecta a la nostra energia interna, agotant-la i portant nos a un estat de fatigament físic, mental i emocional.

La practica regular de la relaxació fa que s'estimuli la circulació d'aquesta energia perduda, aconseguint així la harmonia i la capacitat per relaxar-nos, que farà que ens sentim bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn, per tal d'aconseguir un punt de desenvolupament i control més gran.

Es una técnica molt important per el ser humà com a font d'energia per eliminar tot tipus de tensions ja siguin físiques, emocionals o bé mentals aconseguint prevenir o augmentar l'estress i un bon nombre d'enfermetats psicossomàtiques.

Es necessita paciència i pràctica però el que s'aconsegueix val la pena ja que beneficia a tot l'organisme.

Es pot demostrar clarament que el relax beneficia en molts aspectes ja que es un metode practicat en molts tipus d'esports i/o activitats com ara el yoga (des de ja fa segles).

La relaxació beneficia als músculs ja que així s'alliberen tensions i contractures que ens fatiguen poc a poc causant així un gast d'energia inútil.

Aquesta lliberació de les tensions musculars permetran un millor i major fluís de la sang per tot el cos beneficiant a tot l'organisme al qual la major aportació d'oxigen li proporcionarà un bon funcionament.

Afavors el funcionament del cor, normalitza el ritme respiratori aconseguint així major seguretat en ell mateix i disminució de l'agressivitat, seda el sistema nervios, millora el control emocional i equilibra i estabilitza energies del cos.

Técnica de relaxació:

L'objectiu principal de tota técnica de relaxació es desenvolupar un model d'ensenyament de relaxació com a procediment d'autocontrol i d'adaptació al medi.

Si s'aconsegueix una relaxació profunda disminueix el metabolisme i el ritme cardíac i el respiratori baixen, de manera que no solament es produeix un estat de calma mental, sinó també del cos i en totes les funcions orgàniques. En el terreny pràctic i quotidià existiesen tècniques que s'exerciten per reduir les tensions que són conseqüència del treball, els estudis, o les preocupacions.

La psicologia dona respostes a aquestes disfuncions amb tècniques com ara l'autocontrol, l'autohipnosi, la visualització o una técnica molt emprada en l'esport d'alta competició, l'activació, es a dir, proporcionar al cos el nivell de tensió adequat amb un equilibri entre cos i ment, per poder fer un

esforç determinat. Aquests mateixos efectes també es poden aconseguir amb tècniques orientals com ara el ioga.

Aprendre tècniques de relaxació o qualsevol pràctica de relaxació es apte i totalment benefoiciari per a gent de tot tipus d'edats, per a poder aplicar el contingut i aplicació d'aquesta, en la vida real, així doncs i degut a això es pot practicar tant amb grup com individualment sempre i quan en el primer cas i haigui bona concentració, i això no provoqui inconvenients.

Per obtenir seguretat en els efectes i en la consecució de l'objectiu, que es relaxar i poder aconseguir realitzar-lo d'una forma automàtica i natural, s'ha d'estar segur de la tècnica que s'utilitza i dels seus resultats per poder incorporar-la com a una dimensió més de l'hàbit s'ha de practicar doncs amb seguretat, es per això que en un principi, els exercicis de relaxació poden provocar problemes en alguns casos ja siguin de concentració, de respiració... que a mida que s'avanci i amb la pràctica quasi la totalitat d'ells sempre tenen solució.

Existiesen diverses maneres de relaxar-se, una de les més importants i la que es més utilitzada també es la respiració:

-Respiració:

Per començar a endinsar-nos en la relaxació cal sempre prendre consciència del que es la respiració ja que n'es una parm molt important. La respiració es energia per al nostre cos. L'oxigen augmenta la capacitat energètica de l'organisme i també la seva mobilitat. El fatigament i la mala ventilació produeixen un déficit d'enerdia i inclus ens fan sentir deprimits (a vegades).

La majoria de persones respirem malament quan ho fem sense prendren consciència, com a rutina. Un clar exemple d'això es que molta gent a la nit quan respira de manera totalment inconscient fa més soroll del que es habitual o bé ronca. L'estrés i la ansietat, fa que continguem la respiració i al deixar de respirar fem que augmenti la tensió i la ansietat, a causa de l'escassa ventilació aeròbica. Una bona respiració fa fluir els sentiments, unifica el cos i fa augmentar la satisfacció i qualitat de vida entre moltes d'altres coses.

Una respiració profunda fa que se senti una gran satisfacció, carregant així el cos d'energia i fent viure més plenament a la persona.

Els exercicis respiratoris han de començar des d'una postutra còmode buscant així el relax de cos i bàsicament de la tensió muscular i estimulant la respiració, eficaç, conscient, profunda i basada en tòrax-abdomen-abdomen-tòrax. La boca ha d'estar lleugerament oberta, els braços han d'estar relaxats i rectes, els peus han d'estar paral·lels i relaxar tant com sigui possible l'esquena, l'espatlla i el coll. Per començar n'hi ha prou efectuant tres o quatre respiracions profundes fent llavors un descans. A mesura que es vaigui avançant aquest nombre hauria d'anar augmentant sense arribar mai però a un nombre excessiu que pugui provocar qualsevol tipus de cansament o fatiga excessiu. Entre sèrie i sèrie (que un cop ja iniciats sol ser de 8 aprox. Hi ha d'haver un minut de descans.

En la posició inicial hi ha un primer temps d'expirar amb els llavis entre oberts aconseguint així deprimir el tòrax tant com sigui possible, i llavors l'abdomen. Inspirar a poc a poc l'aire pel nas, mentre es relaxa l'abdomen l'aire entra suaument als pulmons, i quan l'aire omple ja la part inferior del tòrax, s'ha de seguir inspirant per produir un moviment d'elevació de l'abdomen (el que empeny es el diafragma aconseguint així que s'elevi lleugerament l'abdomen).

Aquest tipus de relaxació al principi es força costosa però amb el temps i la practica aquesta es fa cada vegada més fácil de realitzar obtenint doncs així millores i beneficis més notables en tot el sistema.

Suggerències per la pràctica:

- S'ha d'intentar crear un bon ambient per tal de que el treball realitzat sigui més factible acondicionant doncs prèviament la sala, per tal d'aconseguir un ambient més agradable. Cal també intentar que el nivell de lluminositat no sigui gaire elevat per tal de crear un millor ambient. A ser possible, col·locar a terra alguna cosa tova ja siguin colchonets o alguna cosa similar.
- Assegurar que no hi haigui interrupcions ni res que pugui provocar falta de concentració o bé tensió.
- S'ha de ser conscient que la relaxació es important i per això cal practicar-la periòdicament.
- S'ha d'escollir un procediment o pautar els objectius o tècniques que s'utilitzaran i els dies en que esrealitzaran les sessions per tal de fixar uns resultats i poder-los aconseguir.
- Cal que al principi, per començar no se segueixin pautes o posicions gaire complicades o que puguin desconcentrar, cal doncs que inicialment es practiqui de la forma més còmode, i llavors a mida que es vagui avançant ja es pot practicar assentats en cadires, caminant...
- El primer que s'ha de fer en tots els casos es dominar la respiració.
- Despres d'una sessió cal plantejar-se quins eren els seus punts de tensió inicials, i si mica en mica es va evolucionant. Si es veu que no hi ha millora cal practicar-ho amb més periodicitat a ser possible diàriament per tal de millorar o aconseguir avenços. Un cop es domini la respiració i es trobi una bona manera o sistema (que pot ser diferent per a cada persona) ja no cal que la pràctica sigui periòdica tot i que es aconsellable.

Resultats

Els resultats de seguida es poden apreciar, cal per això prendre consciència de la importància de la pràctica de la relaxació i practicar aquesta periòdicament inclús un cop aconseguides les metes proposades.

Entre les millores més habituals que hi ha se sol destacar un estat de satisfacció que bé proporcionat per un major control del cos a través del relaxament tant a nivell físic com a nivell mental. Així doncs diem que la pràctica de la relaxació elimina l'estrès proporcionant doncs un benestar, i també permet reduir notablement els nivells d'ansietat i la fatiga, i porta a un millor coneixement del pròpi estat fisiològic. Els sistemes que resulten més beneficiats gràcies a la relaxació són:

- el sistema respiratori
- el sistema circulatori
- el sistema digestiu

S'han fet estudis que indiquen que la pràctica de la relaxació ajuda a aconseguir un millor domini del cos i de les emocions aconseguint també controlar l'estrès i les tensions. També s'indica que com des de més jove es comenci a practicar millor (sense passar-se) ja que així permet millor domini i millor aprenentatge. També fa que el cos ja tingui presa la relaxació com a un exercici rutinari, cosa que ens es molt beneficiària a l'hora d'aconseguir els resultats proposats.

Conclusions:

L'estrès, l'ansietat i la tensió, són situacions perjudicials per al nostre cos que es donen molt sovint i amb freqüència amb gent de totes les edats. Això fa que la gent que ho pateís visqui la vida amb una tensió, estrès i en resum, una incomoditat que es totalment innecessària i fa que es tingui a resultat d'això doncs, un pitjor nivell de vida.

Així doncs el que es preté es fer un model de relaxació que ens permeti tenir un bon o millor autocontrol, adaptació al medi i una contribució per adquirir un bon hàbit de salut. La pràctica de la relaxació permet reduir o posar fi a molts problemes. Uns exemples serien ansietat, insomni, falta de concentració o estrès.

Aquesta es una habilitat que suposa molts beneficis per al nostre cos i a partir de la qual a part de tenir un millor autocontrol aprenem a controlar problemes o a tenir un millor nivell de vida guiat per més tranquil·litat i benestar interior i exterior.

Es considera important aprendre tècniques de relaxació des dels inicis de la formació perquè actuant des de la part física de la relaxació, que seria la relaxació muscular, s'actua en el pla psicològic trobant així una activitat educativa de grans beneficis.