

ANNEX 5: RELAXACIÓ I MINDFULNESS PER A ADULTS

Quan afrontem situacions difícils o desagradables el cos i la ment reaccionen amb respostes d'ansietat i tensió. Aquesta pot ser una reacció natural, però en moltes ocasions es presenta de manera massa intensa, interferint en la vida diària, i fins i tot pot arribar a incapacitar-nos per actuar de manera adequada.

Les respostes d'ansietat es manifesten a través de tres vies:

- Fisiològica: augment del ritme cardíac i de la pressió sanguínia, sudoració, tensió muscular, respiració accelerada...
- Conductual: impulsivitat, intent d'escapar de la situació...
- Cognitiva: pensaments negatius d'alarma, de falta de control...

La intensitat d'aquestes respostes varia en funció de la situació i de la persona. Els canvis fisiològics donen pas als pensaments negatius, els quals incrementen les respostes fisiològiques, i s'entra en un cercle viciós. Una manera de trencar-lo és centrar l'atenció en les respostes físiques i aprendre a no reaccionar d'una manera tan intensa.

Proposem dos tipus de relaxació combinats: la respiració profunda i la relaxació muscular progressiva.

L'ENTRENAMENT EN RELAXACIÓ

L'entrenament en relaxació és un mètode ràpid, simple i efectiu que ens permet exercir control sobre els símptomes d'ansietat a través del control de la respiració i la tensió-relaxació de la musculatura. Podem posar-la en pràctica en qualsevol situació estressant, però requereix un aprenentatge i una pràctica. L'objectiu final és poder aconseguir relaxar-nos en breus moments (20-30 segons).

Quan ens posem nerviosos tenim tendència a respirar de manera ràpida i superficial. D'aquesta manera, impedim que ens arribi prou oxigen als pulmons i la sang no pot oxigenar-se correctament. La sang insuficientment oxigenada contribueix als estats d'ansietat, depressió, fatiga, fent que les situacions d'estrès encara siguin més difícils de superar. Uns hàbits correctes de respiració són essencials per a una bona salut física i mental. A través de la relaxació aprenem a respirar de manera profunda, utilitzant tota la capacitat pulmonar, especialment davant de situacions crítiques.

Al mateix temps, l'ansietat fa que certs músculs del cos es tensin involuntàriament provocant malestar i dolor. És important poder identificar les parts del cos que es tensen d'aquesta manera per poder aprendre a relaxar-les a voluntat i experimentar un sensació oposada a la tensió. La pràctica de la relaxació implica tensar i relaxar a voluntat els músculs del cos que es tensen quan estem nerviosos, fixant-nos en les sensacions desagradables de tensió i les reconfortants de relaxació. L'objectiu és que, en poc temps, siguem capaços de notar espontàniament el moment en què es contrauen els músculs i que els puguem relaxar immediatament sense dificultat.

POSICIÓ DE RELAXACIÓ

Seu en un sofà o cadira còmoda. Mantingues el cap recte sobre les espatlles, sense inclinar-lo endavant o endarrere. L'esquena ha de reposar còmodament a la cadira. Col·loca adequadament les cames, sense creuar-les i recolza totalment els peus a terra. Posa les mans damunt les cuixes.

EXERCICIS DE RESPIRACIÓ

Imagina una gran pantalla de cinema de color blanc. Fes una respiració lenta i profunda agafant l'aire pel nas. Intenta que tota la cavitat pulmonar s'ompli d'aire i arribi fins a l'estómac. Al mateix temps, imagina que a la pantalla de cinema apareix la paraula "INSPIRA" durant aproximadament 4-5 segons. Després expulsa l'aire lentament per la boca fent un xiulet suau, imaginant la paraula "RELAX" durant 4-5 segons més. Repeteix la mateixa seqüència cinc vegades, mentre notes com tot el cos es va relaxant cada cop més a mesura que vas deixant anar l'aire.

TENSAR I RELAXAR GRUPS DE MÚSCULS

Concentra't en el **FRONT**. A mesura que agafes aire pel nas, arruga el front aixecant les celles cap amunt. Nota on sents la tensió (damunt del pont del nas i al voltant de cada cella). Ara, a mesura que expulses l'aire per la boca, relaxa el front molt lentament, fixant-te en les zones que estaven més tenses. Nota la sensació d'absència de tensió en aquests músculs. Mantingues l'atenció al front relaxat i torna a agafar aire sense tensar cap múscul. Quan treguis l'aire nota la sensació de relaxació.

Ara concentra't en els **ULLS** i a mesura que agafes aire tanca'ls molt fort, nota la tensió al seu voltant i en cada parpella. Quan expulsis l'aire relaxa els ulls, tancats però sense cap tensió. Torna a agafar aire sense tensar i expulsa'l notant la relaxació.

Agafa aire arrugant el **NAS** i expulsa l'aire relaxant-lo lentament, notant la diferència entre tensió i relaxació. Agafa aire i expulsa'l sense tensar, fixa't en la sensació de relaxació d'aquests músculs.

Agafa aire i fes un somriure forçat tensant **LLAVIS I GALTES**. Deixa anar l'aire a mesura que relaxes els músculs. Torna a inspirar i expirar, concentrant-te en la relaxació.

Inspira i tensa la **LLENGUA** contra el paladar, nota la tensió a la llengua i als músculs de sota la mandíbula. Relaxa en expirar. Inspira i expira i nota la relaxació.

Per contraure la **MANDÍBULA**, tensa els queixals a mesura que agafes aire, nota la tensió als dos costats de la cara. Relaxa quan deixis anar l'aire. Inspira i expira notant la relaxació.

Ara, a mesura que inspires, inclina el **CAP ENDAVANT** fins a tocar el pit amb la barbeta: nota la tensió a la part de davant del coll i a la nuca. Relaxa gradualment aquests músculs col·locant el cap a la posició inicial a mesura que deixes anar l'aire. Inspira i expira notant la relaxació.

Ara inclina el **CAP ENRERE** i nota la tensió. Deixa anar l'aire i col·loca el cap en la posició inicial. Inspira i expira notant la relaxació.

Agafa aire i gira el **CAP A LA DRETA** i nota la tensió als dos costats del coll, especialment a l'esquerre. Torna a deixar el cap a la posició inicial a mesura que deixes anar l'aire. Inspira i expira notant la relaxació.

Fes el mateix però girant el **CAP A L'ESQUERRA**, nota la tensió a la part dreta del coll. Torna a inspirar i expirar notant la relaxació.

Agafa aire i estén el **BRAÇ DRET**, posa'l rígid amb el puny tancat amb força. Fes tensió des de la mà fins a l'espatlla. Relaxa gradualment el braç i deixa'l caure suaument damunt la cuixa a mesura que deixes anar l'aire. Inspira i expira notant la relaxació.

Fes el mateix però ara amb el **BRAÇ ESQUERRE**.

Per tensar l'**ESQUENA**, agafa aire i inclina el cos cap endavant. Aixeca els braços amb els colzes cap amunt i cap enrere i arqueja l'esquena. Nota la tensió al llarg de la columna i a les espatlles. Quan expulsis l'aire relaxa't gradualment col·locant l'esquena al respatlle de la cadira i deixa les mans damunt les cuixes. Inspira i expira notant la relaxació.

Tensa els músculs de l'**ESTÒMAC** a mesura que agafes aire, nota la tensió al melic. Relaxa a mesura que expulses l'aire. Inspira i expira notant la relaxació.

Mentre inspires tensa els músculs de sota la **CINTURA**, incloses les natges i les cuixes. Notaràs com si t'elevessis de la cadira. Relaxa aquests músculs a mesura que expires l'aire lentament. Inspira i expira notant la relaxació.

Inspira i aixeca horitzontalment la **CAMA DRETA**, arqueja el peu enrere (punta flex.). Comprova que exerceixes tensió a la cuixa, al genoll, al bessó i al peu. Relaxa lentament baixant la cama fins que el peu descansi a terra, a mesura que expires. Inspira i expira notant la relaxació.

Repeteix el mateix amb la **CAMA ESQUERRA**.

Inspira i expira diverses vegades més imaginant les paraules **INSPIRA i RELAX** a mesura que notes com tot el cos se't va relaxant cada cop més des del cap fins als peus.

REGISTRE

La relaxació s'ha de practicar cada dia. S'ha de fer un registre per anotar: hora del dia; grau de tensió anterior i posterior en una escala de 0 a 10 (0=gens tensió; 5=tensió mitja; 10=màxima tensió). Anota qualsevol observació que et sembli important.

També us proposem que practiqueu **mindfulness**:

Exercici 1:

"Posa una música instrumental tranquil·la, que t'agradi i que tingui una durada d'un parell de minuts o tres. Et poses en una posició còmoda i vas escoltant la música intentant compassar-la amb la respiració, fent inhalacions i exhalacions més curtes o més llargues de forma que sigui còmode per a tu. Pots anar allargant la durada de la cançó progressivament, de forma que t'hi sentis còmode. D'aquesta forma, no hauràs d'estar pendent de quan has d'acabar l'exercici. En començar i en acabar, posa atenció al ritme de la respiració i a la sensació que tens en el moment, i observa si hi ha hagut diferències de cara a prendre més consciència de les teves sensacions".

Exercici 2:

"Posa't dret amb els peus ben plantats a terra. Aixeca un braç el més amunt possible. Mira't la mà com si anés a tocar el sostre. Observa fins on pots allargar el braç, mentre continues respirant com ho fas sempre. Fins on pots arribar? Hi ha un límit. Quin és el teu? Per què sents que has arribat al límit? Per la respiració que es bloqueja? Pel dolor dels músculs? Què observes?

Torna a baixar el braç. Sent-lo encara durant un instant i fixa't si hi ha alguna diferència amb l'altre. Què sents, ara?

Mentre continuïs respirant normalment, aixeca els dos braços al més amunt possible, amb els peus ben plans a terra. Ara imagina que et trobes sota una pomera i que vols collir unes pomes delicioses, però estan una mica massa altes. Mantingues els braços estirats allà on puguis. Ara què hi sents, al cos? La respiració potser s'ha frenat, cosa que indica que has tibat el cos al màxim. Potser notes que l'esquena o els braços et fan mal. També és senyal que no has d'anar més enllà.

Un cop ho hagi entès, estira els braços de manera que puguis respirar bé i no et faci mal. Fins a on pots arribar? Quina és, en definitiva, la frontera? La pots notar clarament? Quan l'hagi notat, deixa que els braços tornin a baixar amb suavitat.

Què sents, ara, mentre restes immòbil un instant? Una impressió de pes als braços, o de lleugeresa? Un pessigolleig o una altra cosa? Com va, la respiració? Què en saps, ara, del que vol dir "prou"? Cal aturar-se sempre quan ja n'hi ha prou?

Per acabar l'exercici o si t'has quedat sense energia, et pots enfortir quedant-te dret una mica més i colpejant-te suaument amb la mà tancada, rítmicament, les cames, les natges, el ventre, el pit, els braços, el coll, les espatlles. Finalment colpeja't suaument el cap amb els dits, fes-te un massatge a les galtes, a tot el rostre i a la coroneta."

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 1 d'abril de 2020

