

ANNEX 4: RELAXACIÓ I MINDFULNESS PER A ADOLESCENTS

En aquests moments d'incertesa és possible que ens envaeixin diverses emocions i ens puguem sentir angoixats. És per això que us facilitem un seguit d'exercicis de respiració, relaxació i mindfulness que ajudaran els vostres fills i filles a mantenir la calma i la serenitat i a disminuir l'ansietat.

La **respiració diafragmàtica** és una tècnica de control de l'ansietat molt útil. Ara, aprendrem a practicar-la:

1. Posa una mà sobre el pit i una altra sobre l'estómac, per assegurar-te que portes l'aire a la part de baix dels pulmons, sense moure el pit.
2. Quan agafis aire, lentament, intenta portar-lo cap a baix, infla una mica l'estómac i la panxa, sense moure el pit.
3. Retén un moment l'aire en aquesta posició.
4. Deixa anar l'aire, lentament, enfonsant una mica l'estómac i la panxa, sense moure el pit.

Per començar, practica quan estiguis tranquil. Et resultarà més fàcil si estàs estirat/ada en un lloc còmode, silenciós i amb una temperatura agradable.

No agafis massa aire. És millor que respiris pel nas; però si tens algun problema (estàs refredat...) fes-ho per la boca sense obrir-la gaire.

Practica diverses vegades al dia (almenys dues sessions) durant un parell de setmanes. Quan ja ho tinguis dominat en posició estirada, practica-la en altres posicions (assegut, dret, caminant...) i en diferents llocs, començant per aquells que et resultin més fàcils.

No l'utilitzis per intentar controlar l'ansietat fins que sàpigues respirar còmodament. Per això has de practicar moltes vegades.

Una altra tècnica molt eficaç per aconseguir relaxar-se és la **relaxació de Jacobson**. Aquesta tècnica alterna la tensió i distensió de grups musculars per provocar estats de relaxació, així com l'ús de tècniques per augmentar la consciència i el control de la pròpia freqüència respiratòria.

Sabem que funciona perquè:

"Quan et sents amb tensió, alterat o nerviós, certs músculs del teu cos es posen en tensió. Si pots aprendre a identificar aquests músculs i relaxar-los, quan es posin en tensió en diferents situacions podràs relaxar-los i sentir la sensació oposada a la tensió. Et sentiràs relaxat perquè els teus músculs estaran relaxats. T'ensenyarem la relaxació fent que tensis certs músculs i després els relaxis. Si aprens aquesta tècnica seràs capaç de relaxar-te en les situacions en què et posis nerviós i sentis ansietat. La relaxació l'has d'utilitzar com a tècnica d'autocontrol, abans que es doni la situació, quan l'anticipis, o mentre duri, quan ja estàs nerviós i després que s'hagi donat la situació."

Posició de relaxació:

Posa't en la situació en què estiguis més còmode: estirat, assegut... i treu-te tota aquella roba que et pugui molestar o estrènyer excessivament (cremalleres, botons, sabates...).

Guia de relaxació de Jacobson:

1. Estàs assegut còmodament, amb els ulls tancats i sentint-te tranquil.
2. Vaig a donar-te algunes instruccions i és important que les segueixis concentrant-te en les sensacions del cos.
3. En primer lloc, anem a realitzar tres respiracions profundes. Inspirem i agafem força aire amb els pulmons, el retenim un moment i l'expulsem lentament. Quan jo compti fins a tres. Un, dos, tres... una vegada més, un, dos, tres...
4. Ara, estreny el puny dret, fent força, i nota la tensió a la mà i l'avantbraç. Aguanta una mica més (compteu fins a cinc), i relaxa't. Nota la diferència, ara tens la mà i l'avantbraç relaxats, com adormits. Una altra vegada...
5. Fes el mateix amb el braç esquerre (Repetiu instruccions).
6. Ara, doblega el braç dret, com quan ensenyes els bíceps, i fes força. Aguanta una mica, i ara relaxa't. Nota la diferència... una altra vegada...
7. Fes el mateix amb el braç esquerre (Repetiu instruccions).
8. Ara, farem dues respiracions profundes. Una, dues, tres... Una vegada més...
9. Ara, arruga el front tot el que puguis. Fes força, aguanta, i relaxa't... Una altra vegada...
10. Tanca els ulls i estreny les parpelles amb força. Aguanta... relaxa't... nota la diferència... una altra vegada.
11. Estreny els llavis amb força, nota com es tensa també la barbeta. Aguanta i relaxa't... una altra vegada.
12. Col·loca el cap enrere i fes força. Sent com es tensa tot el coll. Aguanta i relaxa't... una altra vegada.
13. Ara, farem dues inspiracions profundes. Una, dues, tres... Una altra vegada.
14. Ara tensarem l'estómac, com quan fem abdominals. Sent la tensió, i ara relaxa't. Nota la diferència, ara tens el tronc del cos relaxat. Una altra vegada...
15. Tensa els glutis, fent pressió sobre la cadira, i relaxa't. Una altra vegada...
16. Estira la cama dreta, i amb la punta del peu intenta tocar el genoll. Sent com fa força tota la cama. Aguanta una mica i relaxa't... Nota com està relaxada ara la cama, com si estigués adormida. Una altra vegada més...
17. Ara fes-ho amb la cama esquerra (Repetiu instruccions).
18. Acabarem la relaxació realitzant tres respiracions profundes. Una, dues, tres... Ara que les has fet, vull, que lentament obris els ulls, i notis com estàs de tranquil i relaxat, completament en calma.

Resum:

També us proposem la pràctica del següent **exercici de mindfulness**:

"Posa una música instrumental tranquil·la, que t'agradi i que tingui una durada d'un parell o tres de minuts. Col·loca't en una posició còmoda i ves 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 sigui còmode per a tu. D'aquesta

forma no hauràs d'estar pendent de quan has d'acabar l'exercici. En començar i en acabar l'exercici, estigues atent al ritme de la teva respiració i la sensació que tens en el moment, i observa si hi ha hagut diferències de cara a prendre més consciència de les teves sensacions”.

	Ordre	Grup muscular	Exercici de tensió
Extremitats superiors	1	Mà i avantbraç dominant	Estrènyer el puny amb el braç estirat
	2	Braç dominant	Estrènyer el colze dominant contra el costat
	3	Mà i avantbraç no dominant	Estrènyer el puny amb el braç estirat
	4	Braç no dominant	Estrènyer el colze no dominant contra el costat
Cap i coll	5	Front	Arquejar les celles, arrugant el front
	6	Ulls i nas	Estrènyer les parpelles arrugant el nas
	7	Boca	Estrènyer la mandíbula, els llavis i la llengua contra el paladar
	8	Coll	Empènyer la barbeta contra el pit
Tronc	9	Esquena i espatlla	Moure l'espatlla cap enrere, apropant els colzes darrere l'esquena
	10	Pit	Estrènyer els palmells de les mans davant del pit
	11	Estómac	Tensar l'estómac com preparant-se per donar un cop
Extremitats inferiors	12	Cama i peu dominant	Estirar la cama dominant tirant el pont cap enrere
	13	Cama i peu no dominant	Estirar la cama no dominant tirant el pont cap enrere

Us proposem un altre exercici de mindfulness:

“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 estendre 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 continues respirant normalment, aixeca tots 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 comprès, estén els braços de manera que puguis respirar bé i que no sentis dolor. Fins 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 et quedes un instant immòbil? 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 significa "prou"? Cal aturar-se sempre quan ja n'hi ha prou?

Per acabar l'exercici o si et trobes 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."

Si t'ha agradat aquest exercici i en vols conèixer més, [aquí hi ha l'enllaç](#).

EXERCICIS DE VISUALITZACIÓ D'IMATGES AGRADABLES

Imagina que ets en una platja tranquil·la i solitària en un dia de sol. No hi ha ningú més. Concentra't en les formes i els colors d'aquesta platja: reproduïx mentalment el blau del mar i la forma de les onades. Imagina el color blavós del cel, el vol àgil de les gavines i les formes irregulars dels núvols. Concentra't en el color suau de la sorra i en la seva textura fina. Fixa't en les fulles dels arbres d'un color verd intens.

Reproduïx els sons: el rumor del mar, el cant de les gavines, el rumor de la brisa movent les fulles dels arbres.

Ara imagina les olors: concentra't en la olor característica a sal.

Finalment intenta reproduir sensacions corporals: imagina que estàs estirat/da a la sorra i notant l'agradable escalfor que experimenta tot el teu cos, nota el suau tacte de la sorra fina.

Pots recrear-te durant uns moments en la sensació de relaxació en un entorn agradable, on no experimentes cap tensió ni preocupació.

Poc a poc torna al món real. Imagina't assegut/da a la cadira, nota el cos relaxat. Lentament comença a moure els peus, les cames, les mans, els braços i coll. Obre els ulls i queda't assegut/da durant uns moments. Respira varies vegades de manera relaxada i profunda. Aixeca't lentament.

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

