



# salut

## Tècniques de relaxació

### Postura

- ✦ **Estirats de panxa enlaire**, sobre una superfície rígida perquè la columna vertebral quedi recta. Braços estirats a banda i banda del cos amb els palmells de la mà cap a baix o a sobre de les cames. Si és necessari, es pot col·locar un coixí sota el cap.
- ✦ **Asseguts en una butaca o una cadira**. Els peus han de tocar el terra i els braços han de recolzar als braços del seient o sobre les cames.

### Consells

- ✦ Procureu **realitzar la pràctica sempre a la mateixa hora** per ajudar a crear l'hàbit.
- ✦ La durada pot ser variable: **entre 15 i 30 minuts**.
- ✦ **Eviteu l'hora després de menjar** perquè la digestió provoca somnolència i la relaxació no seria efectiva.
- ✦ **Eviteu qualsevol tipus d'interrupció**. S'ha d'entendre el temps de relaxació com un temps de dedicació personal cap a un mateix que no admet interrupcions.
- ✦ Relaxeu-vos amb **els ulls tancats** per aïllar-vos dels estímuls externs.
- ✦ Intenteu **prendre consciència de la respiració** intentant deixar la ment en blanc i concentrar-se només a sentir el cos.

### Respiració

La **respiració diafragmàtica** és la més utilitzada en les tècniques de relaxació. És una respiració senzilla de fer; tothom la practica en el dia a dia. Però el fet que respirar sigui un acte inconscient fa que, en el moment d'intentar controlar-la, tinguem dificultats.

- ✦ 1. Inspireu, per **agafar aire pel nas**.
- ✦ 2. **Dirigiu-lo** cap als **pulmons i la zona baixa de l'abdomen** de manera que s'infla la panxa.
- ✦ 3. **Expireu i traieu l'aire per la boca**, a poc a poc, desinflat l'abdomen.

### Inici de la relaxació

- ✦ **Tanqueu els ulls**.
- ✦ Preneu consciència de la **col·locació de cada part del cos a l'espai**.
- ✦ **Feu tres respiracions profundes**: supraclavicular, intercostal i abdominodiafragmàtica.
- ✦ **Visualitzeu paisatges** o situacions agradables.
- ✦ **Deixeu la ment en blanc** i si un pensament es fa present, deixeu-lo passar i no li presteu atenció.

## Exercicis de tensió-relaxació

- ✦ **Peus:** inspireu i flexioneu el peu i els dits en direcció al nas. Lentament, expireu i deixeu anar peu i dits. Feu una pausa i repetiu l'acció amb l'altre peu.
- ✦ **Repetiu l'exercici anterior** amb els dos peus alhora.
- ✦ **Cames:** inspireu i dirigiu alhora les puntes dels dos peus cap a terra al mateix temps que tenseu les cames com si volguéssiu fer pressió amb elles contra el terra. Expireu i col·loqueu els peus en una posició còmoda, per alliberar-los de qualsevol tensió. Destensioneu les cames.
- ✦ **Natges:** inspireu i contraieu els glutis. Manteniu la tensió uns segons i desfeu la postura, mentre expireu.
- ✦ **Abdomen:** inspireu, inflant l'abdomen i, en expirar, buideu-lo.
- ✦ **Braços:** inspireu fent flexió de colze i manteniu-lo en tensió en aquesta posició. Expireu estenent-lo i destensionant-lo.
- ✦ **Espatlles:** inspireu i eleveu les espatlles en direcció a les orelles. Manteniu la posició i, en expirar, desfeu l'exercici.
- ✦ **Llengua:** inspireu i premeu la llengua contra el paladar. Expireu i relaxeu-la.
- ✦ **Boca:** inspireu i premeu el llavi superior contra l'inferior. Expireu i relaxeu. Obriu la boca al màxim i relaxeu-la.
- ✦ **Ulls:** inspireu i tanqueu amb força els ulls per tensar-los. Expireu i relaxeu-los.
- ✦ **Front:** inspireu i arrugueu el front. Expireu i relaxeu-vos.
- ✦ **Repasseu mentalment tot el cos** i relaxeu aquelles parts que encara estiguin en tensió.

## Fi de la relaxació

- ✦ Desfeu la visualització.
- ✦ No pot ser bruscament.
- ✦ S'ha de prendre consciència per sortir de l'estat de relaxació.
- ✦ Feu dues o tres respiracions abdominals.
- ✦ Comenceu a **moure el cos a poc a poc**, des dels peus fins al cap.
- ✦ **Obriu i tanqueu els ulls** diverses vegades fins a mantenir-los oberts del tot.
- ✦ Feu un **estirament global de tot el cos** i, si cal, canvieu la postura.
- ✦ Si la relaxació es fa estant estirats a terra, **us heu d'aixecar a poc a poc**, passant de la posició de decúbit a la de sedent per acabar dempeus.

**Nota:** *Considereu la informació recollida en aquest document com el primer pas per establir les bases d'un inici de la pràctica de la relaxació del cos, entenent que és una guia i que hi ha altres tècniques en les quals es pot aprofundir si el tema us interessa.*



Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals

Edifici: 51 La Nau | Roc Boronat, 138. 08018 BARCELONA Tel.:+ 34 93 542 20 55