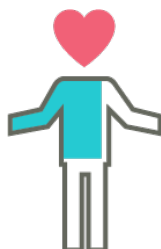


VULL SENTIR-ME MILLOR VULL RELAXAR-ME AMB LA TÈCNICA DE JACOBSON

Et recomanem que, abans de posar en pràctica aquesta tècnica, tenguis dominada la respiració conscient amb els exercicis de respiració.

La tècnica de relaxació-contracció de Jacobson et permet prendre consciència del teu control postural i del teu cos..



COM LA FAIG EN 10 MINUTS

Puedes realizar estos ejercicios en diferentes posturas:

1. Prepara't

- ➔ Cerca un lloc tranquil, on no puguin interrompre't durant 10 minuts.
- ➔ Utilitza roba còmoda.
- ➔ Pots posar música de fons que t'ajudi a relaxar-te (opcional).
- ➔ Tria una posició corporal que et resulti còmoda.

2. Respira

- ➔ Tanca els ulls i fes diverses sèries de respiració baixa. Amb cadascuna et sentiràs més relaxat. Imagina que l'aire t'arriba fins a la planta dels peus, que s'estén per tot el cos i recull tota la tensió i l'estrès. Deixa que la respiració es faci més lenta i automàtica.

3. Contreu la part superior del cos

- ➔ Amb el cos relaxat, estreny la mà dreta fermament i després relaxar-la ràpidament i del tot.
- ➔ Sent el contrast entre els músculs contrets i els relaxats: observa l'agradable sensació de cossigolles quan es relaxen. Repeteix l'exercici amb la mà esquerra.
- ➔ Tensa i relaxa els músculs dels braços aixecant i baixant les espatlles.
- ➔ Tensa els músculs de la cara aixecant i baixant les celles i aclucant els ulls amb força.

4. Contreu l'abdomen

- ➡ Fes una respiració baixa i nota com l'aire t'infla l'abdomen.
- ➡ Tensa els músculs i mantingues-los d'aquesta manera, notant la tensió.
- ➡ Relaxa els músculs. Posa't una mà al ventre i fes una respiració baixa com t'hem ensenyat. Observa el contrast amb la tensió a mesura que expulses l'aire.

5. Contreu l'esquena

- ➡ Ara concentra't en l'esquena: vincla-la un poc i després deixa anar tota la tensió dels músculs de l'esquena, la pelvis i l'abdomen. Nota com s'enfonsa més i més al llit o a la cadira a mesura que l'esquena i l'abdomen es relaxen.
- ➡ Ara has de contreure els músculs, mantenir la tensió i observar la sensació que et produeix. Relaxa'ls i nota la diferència.

6. Contreu la part inferior del cos

- ➡ Ara doblega els dits dels peus tant com puguis: sent la tensió a les cames i relaxa't..

7. Respira

- ➡ Per acabar, fes cinc respiracions baixes i aixeca't a poc a poc. Si estaves estirat, primer hauries d'asseure't i esperar un parell de minuts abans d'incorporar-te del tot perquè no et maregis.



Què t'ha paregut l'exercici? Has observat la pesadesa del cos a mesura que la relaxació es feia més profunda?