

# Com relaxar-se de forma senzilla

## Exercicis de relaxació

- Assegut còmodament, procura que l'esquena estigui recta i relaxada.
- Mira el rellotge.
- Inspira profundament i lentament.
- Retingues l'aire el màxim de temps possible, sent l'aire en els pulmons i vés-lo traient molt lentament.
- Repeteix aquest exercici diverses vegades.



## Relaxació

La respiració abdominal és la forma de respirar innata a la naturalesa del ser humà. Si centrem la nostra atenció en aquesta respiració, simplement hem de deixar que segueixi el ritme natural. Si observem un infant mentre dorm, podem veure el millor exemple de respiració natural o abdominal. La seva respiració flueix fàcilment, com les ones de la mar.

## Tècnica

- Busca un lloc tranquil, aïllat del soroll, amb temperatura suau i llum tènue. Si no és possible aïllar-te del soroll, utilitza una música de fons suau i monòtona.
- Posa't roba còmoda, amb els peus descalços i abrigats.
- Posa't de panxa enlaire sobre una superfície còmoda, sense creuar els peus ni els braços.
- Tanca els ulls, concentra't en el so que provoca la teva inspiració. Aïlla la teva ment de la resta d'imatges o de pensaments.
- Agafa aire (inspiració); deixa que l'aire entri lentament. Col·loca la palma de la mà sobre la panxa (abdomen) o la boca de l'estómac per sentir com puja suaument cap amunt.
- Deixa sortir l'aire (expiració) per la boca o pel nas, de forma pausada i natural. Nota com l'abdomen recupera el seu estat natural. Durant l'expiració la panxa es fica cap endins.
- Tant la inspiració com l'expiració han de ser suaus i lleugeres. Només alguna vegada, si ho necessites, pots fer una inspiració més profunda.
- La respiració ha de ser cada vegada més lenta.
- Imagina't ara una escena que t'agradi molt, tant si t'ha passat realment com si es tracta d'una fantasia i procura que la teva visualització sigui al més viscuda possible. Gaudeix-ne tant de temps com vulguis.
- Per finalitzar, inspira profundament i omple completament els pulmons. Repeteix aquesta operació cinc vegades.
- Obre els ulls lentament i espera uns minuts abans d'aixecar-te.

