

## Relaxació



**Saber relaxar-se és molt important per mantenir la serenitat i que el ritme de vida no afecti la nostra salut.**

### Activitats que relaxen:

Per quedar-nos tranquils en moments de tensió de vegades, pot ser suficient amb canviar d'activitat o passejar.

### Altres exemples són:

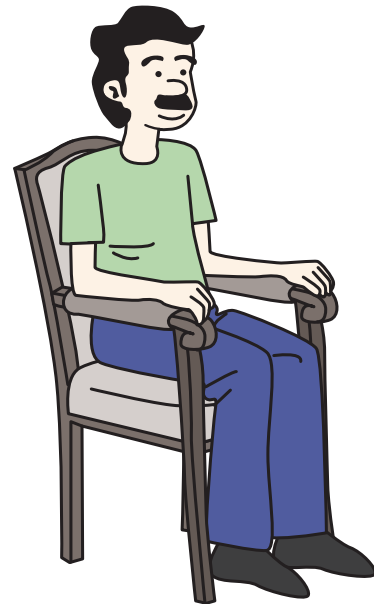
- Respirar lliure i lentament.
- Badallar i sospirar a gust.
- Fer exercici físic a bon ritme durant mitja hora.
- Fer exercicis de flexió i extensió o d'estirament de les seves articulacions.
- Fer-se massatge en braços o cames o a la cara, cabell i coll.
- Prendre un bany calent de 10 minuts.
- Escoltar música suau o tranquil·la.
- Fomentar els pensaments positius, agradables, de perdó i d'afecte.
- Tenir una estona per a un mateix, per meditar, ordenar les seves coses, o simplement estar al seu aire.

### Relaxació

Esculli un lloc tranquil i on no tingui fred. Convé que afluixi qualsevol peça que li oprimeixi. Triï la **posició** que li resulti més **còmoda**: estirat a sobre d'una catifa o matalàs amb les cames estirades o flexionades (amb coixins a sota dels genolls); o assegut en una cadira amb el respall vertical i amb recolzabraços.

Tanqui els ulls amb suavitat i mantingui l'**atenció** per realitzar les passes següents. Si li venen pensaments diversos en algun moment, no es preocupi, deixi'ls passar.

Fixi's com respira. **Respiri lentament** pel nas i, sense alterar el seu ritme, noti com va entrant l'aire al seu cos durant la inspiració i com va sortint en l'expiració. Això li produirà un estat de benestar general.



Faci un recorregut mental **per tot el seu cos** relaxant part a part: Braços, pit, abdomen, cames, cara, coll i espatlles, notant si hi ha o no zones tenses.

Torni a posar atenció en la seva respiració i observi que les inspiracions i espiracions continuen sent lentes, suaus, pausades i regulars. Pot notar que **al sortir l'aire del seu cos, s'afluixen** les seves zones tenses i cada cop estan més relaxades, més pesades i més calentes com si estigués prenent el sol a la platja. Recreï's amb aquestes sensacions uns minuts; li produiran molt plaer i benestar.

Obri els ulls, realitzi moviments d'estiraments –com si es despertés– i aixequi's a poc a poc.



## Relajación



**Saber relajarse es muy importante para mantener la serenidad y que el ritmo de vida no afecte nuestra salud.**

### Actividades que relajan:

Para quedarnos tranquilos en momentos de tensión a veces puede bastar con cambiar de actividad o pasear.

### Otros ejemplos son:

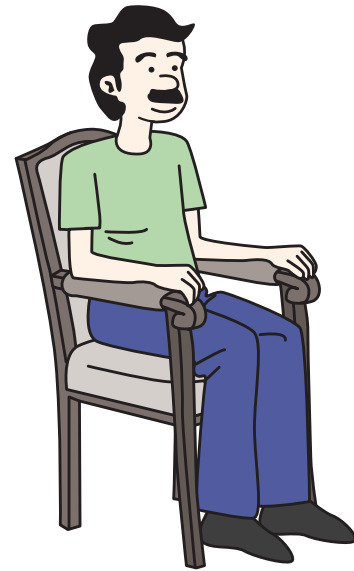
- Respirar libre y lentamente.
- Bostezar y suspirar a su gusto.
- Realizar ejercicio físico a buen ritmo durante media hora.
- Realizar ejercicios de flexión y extensión o de estiramiento de sus articulaciones.
- Hacerse masaje en brazos o piernas o en la cara, cabello y cuello.
- Tomar un baño caliente de 10 minutos.
- Escuchar música suave o tranquila.
- Fomentar los pensamientos positivos, agradables, de perdón y de afecto.
- Tener un rato para uno mismo, para meditar, ordenar sus cosas, o simplemente estar a su aire.

### Relajación

Escoja un lugar tranquilo y donde no sienta frío. Conviene que afloje cualquier prenda que le oprima. Elija la **posición** que le resulte más **cómoda**: tumbado encima de una alfombra o colchoneta con las piernas estiradas o flexionadas (con cojines debajo de las rodillas); o sentado en una silla con el respaldo vertical y con apoyabrazos.

Cierre los ojos con suavidad y mantenga la **atención** para realizar los pasos siguientes. Si le vienen pensamientos diversos en algún momento, no se preocupe, déjelos pasar.

Fíjese cómo respira. **Respire lentamente** por la nariz y, sin alterar su ritmo, note cómo va entrando el aire en su cuerpo durante la inspiración y cómo va saliendo en la espiración. Esto le producirá un estado de bienestar general.



Haga un recorrido mental **por todo su cuerpo** relajándolo parte a parte: Brazos, pecho, abdomen, piernas, cara, cuello y hombros, notando si hay o no zonas tensas.

Vuelva a poner atención en su respiración y observe que las inspiraciones y espiraciones continúan siendo lentas, suaves, pausadas y regulares. Puede notar que **al salir el aire de su cuerpo, se aflojan** sus zonas tensas y cada vez están más relajadas, más pesadas y más calientes como si estuviera tomando el sol en la playa. Recréese con estas sensaciones unos minutos; le producirán mucho placer y bienestar.

Abra los ojos, realice movimientos de desperezarse –como si se despertara– y levántese poco a poco.

