

Relajación y Concentración

El curso pasado aprendimos que para estudiar mejor y rendir más es necesario tener una actitud tranquila y para conseguir esto es importante aprender a relajarse. Te enseñamos una técnica respiratoria que se llama *Relajación parcial o costo-diafragmática*. Este método lo vamos a repasar este curso y, además, vamos a aprender otro procedimiento nuevo como es la *Relajación progresiva o muscular*.

RELAJACIÓN COSTO-DIAFRAGMÁTICA

Puedes utilizar este recurso en cualquier lugar, en clase o en un examen. Si piensas que te pondrás nervioso o nerviosa durante la realización de un examen o una entrevista, antes de ese momento empieza a relajarte controlando la respiración. Si estás en clase, en primer lugar, adopta una **postura adecuada** y que te facilite la relajación: coloca los brazos y las piernas extendidos, sin cruzar y realiza unos pequeños movimientos de relajación del cuello y del tronco; si estás sentado o sentada, apoya la espalda en el respaldo de la silla; si el lugar en el que estás te permite cerrar los ojos, mejor. Ahora, vamos a encontrar cada uno o una nuestra postura ideal para relajarnos.

En segundo lugar, vamos a aprender a usar la respiración. Tenemos que realizar la siguiente secuencia:

- 1. Inspiración lenta por la nariz:** Haciendo que el aire llegue hasta el abdomen. Mientras inspiras, cuenta para ti hasta siete u ocho. Puedes colocar una mano sobre el abdomen para comprobar como se eleva.
- 2. Conservación del aire:** Retén el aire en los pulmones. Cuenta hasta tres.
- 3. Espiración lenta:** Deja salir el aire por la boca lentamente. Cuenta hasta diez. Comprueba con la mano como el abdomen desciende al expulsar el aire.

Recuerda: Es imprescindible que la respiración sea por la nariz. En una semana de práctica conseguirás que tu respiración sea natural, profunda y completa. Habrás adquirido así un hábito que mejora al mismo tiempo tu salud física y mental. Si te encuentras nervioso antes de un examen, usa esta forma de relajación para controlar tus nervios.

ACTIVIDAD 1: PRACTICAMOS LA RELAJACIÓN EN CLASE.

Poned atención, pues vuestra tutora o tutor os va a dirigir una sesión de relajación.

RELAJACIÓN PROGRESIVA O MUSCULAR

Aprender a relajarse lleva tiempo por lo que te recomendamos que lo practiques diariamente durante 10 ó 15 minutos. Adopta una postura adecuada: Tumbado, sentado en un sillón cómodo o en una silla. No es conveniente llevar ropa ajustada con la que puedas sentir incomodidad. Mantén los ojos cerrados si es posible. Intenta acompañar la respiración con el proceso de tensión y relajación muscular. Si al comenzar la relación te sientes mal interrumpe el procedimiento.

En la técnica de la relajación progresiva hay que aprender a tensar y a relajar cada uno de los grupos musculares siguiendo un orden dado y, finalmente, realizar una respiración profunda tal y como ya se ha explicado más arriba. Hay que repetir cada



ejercicio (tensión-relajación) con un descanso de unos segundos cada vez. El proceso será el siguiente: primero, tensa los músculos cuanto puedas; segundo, mantén la tensión durante unos 5 segundos concentrándote en la sensación de tensión; tercero, relaja los músculos y siente la agradable sensación de la relajación durante 10 segundos. Mientras tensas unos músculos debes mantener el resto del cuerpo relajado.

Relajación de manos y brazos:

Aprieta el puño de la mano derecha, sentirás la tensión en la mano, en los nudillos y en el antebrazo; mantén la tensión durante unos segundos y, finalmente, relaja la mano. Ahora, tensa el bíceps derecho, apretando con fuerza el brazo en el costado. A continuación, haz lo mismo con la mano y el brazo izquierdo.

Relajación de la cara:

a) *Frente y parte superior de la cara:* Tensa las cejas tanto como puedas, notarás la tensión en la frente y en el cuero cabelludo.

b) *Parte central de la cara (ojos y nariz):* Bizquea y arruga la nariz al mismo tiempo. Abre los ojos y ciérralos. Nota la tensión en los párpados y en el exterior de los ojos.

c) *Parte inferior de la cara (boca, lengua, mandíbula y labios):* Sonríe ampliamente echando la comisura de los labios hacia atrás; presiona la lengua contra el paladar; aprieta los dientes con fuerza; y arruga los labios como para dar un beso.

Relajación del cuello:

Empuja la barbilla hacia abajo, contra el pecho, e intenta a la vez evitar que lo toque. Tienes que sentir cierto temblor en estos músculos por la tensión. Haz movimientos del cuello arriba-abajo y derecha-izquierda, cuando llegues al final de cada movimiento mantenlos tensos durante unos segundos.

Relajación de los hombros, pecho y espalda:

Echa los hombros hacia atrás e intenta que los omóplatos se toquen, mantén la tensión y realiza una respiración profunda. Sentirás tensión en el pecho, los hombros y la parte superior de la espalda.

Relajación de los músculos del abdomen y de la región lumbar:

Pon el estómago duro como si pensaras que te van a golpear ahí. Sentirás una gran tensión y tirantez en la zona del ombligo y alrededores. Mantén la tensión unos segundos y relaja. Finalmente, tensa las nalgas y los muslos, notarás como el trasero se eleva de la silla.

Relajación de piernas y pies: Estira primero la pierna derecha y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en las piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando los dedos. Sentirás la tensión debajo del arco y en el empeine del pie.

RELAJACIÓN MENTAL

Para completar el proceso de relajación, puedes intentar realizar una relajación de la mente con objeto de desconectar de las tensiones y preocupaciones de la vida cotidiana. Para ello es aconsejable permanecer tumbados, poner una música suave y elegir un recuerdo agradable que se pueda explorar durante 5 ó 10 minutos. Para muchas personas resulta relajante imaginar que están tumbados en una playa un día tranquilo y soleado. *Comienza imaginando que oyes el sonido de las olas que acarician con suavidad la arena de la playa, el sonido de las gaviotas volando, la agradable cercanía del mar azul, la fragancia del aire fresco del mar. Siente la sensación cálida del sol sobre la piel, la suave brisa marina, el cuerpo tumbado en la arena caliente, tienes una sensación de paz, tranquilidad y bienestar que te hace que estés lejos de todo, solo y feliz en esta playa maravillosa. Puedes percibir como una fina capa de arena va cubriendo ligeramente las diferentes partes de tu cuerpo: los pies, las piernas, el cuerpo, las manos, los brazos, la boca, la nariz, los ojos, etc. Finalmente, una suave brisa va dejando al descubierto, en sentido inverso, cada parte de tu cuerpo.* Después de la relajación, permanece

tumbado durante unos minutos sin moverte, abre los ojos lentamente, presiona hacia abajo y levántate con tranquilidad, sin movimientos bruscos.

Puedes utilizar otras imágenes relajantes como estar en el campo en primavera con sus vistas, sonidos, olores, colores y sensaciones características. O cualquier otra situación que te invite a la relajación y te produzca bienestar.

(Adaptada de contenidos de la página web de "psicología-online.com")