

# TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ



# [ TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ ]

- Les actuals tècniques de relaxació venen derivades de les antigues religions orientals, que mitjançant la meditació buscaven la contemplació, la sabiesa i aconseguir un estat de consciència i relaxació.
- La cultura occidental ha extret aquests coneixements per aplicar-los a la nostra activitat diària.
- Les tècniques de relaxació poden ser molt variades però principalment destaquen:
  - La relaxació progressiva de Jacobson.**
  - La dessensibilització sistemàtica.**
  - La imaginació guiada.**
  - La relaxació a través de la respiració.**

# [ TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ ]

- Totes elles poden ser aplicades a diferents i molt variats tipus de patologies, destacant per exemple:
  - Problemes d'ansietat,
  - Fòbies,
  - Depressions,
  - Insomni,
  - Disfuncions sexuals,
  - Problemes de conducta infantils,
  - Dolors i contractures generalitzades, fibromiàlgies, migranyes,
  - Malalties cardíaques, HTA,
  - Preparació al part,
  - Càncer,
  - Asma,entre altres....

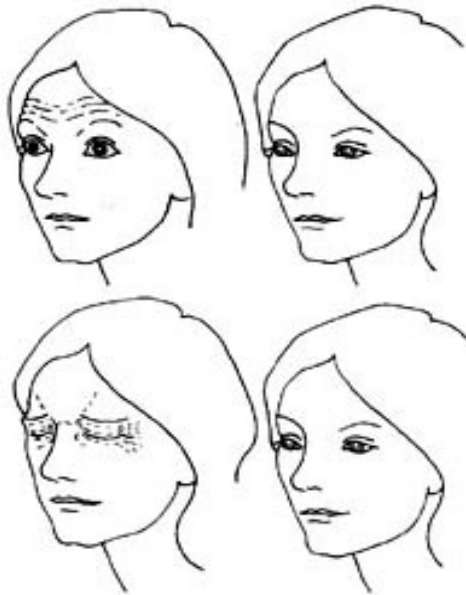
# RELAXACIÓ PROGRESSIVA DE JACOBSON

- És una tècnica de relaxació que es basa en la contracció i relaxació muscular, centrant l'atenció en aquella part del cos que s'està treballant en cada moment. La persona ha de detectar i donar significat a aquestes tensions i posteriorment ser capaç d'esborrar-les a través de la relaxació.
- Es pot realitzar estirat o assentat.

# RELAXACIÓ PROGRESSIVA DE JACOBSON



**posició de relaxació**



**cara**



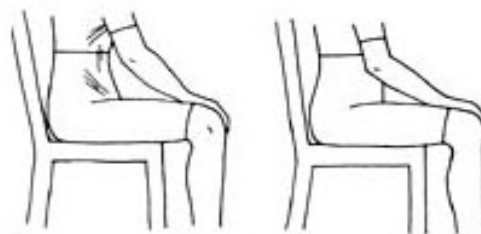
**brazos**



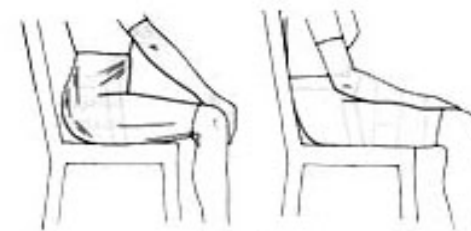
**piernas**



**espalda**



**vientre**



**cintura**

# DESSENSIBILITZACIÓ SISTEMÀTICA

- És una de les tècniques més aplicades en casos de modificació de la conducta, adequada pel tractament de fòbies o pors.
- Durant la teràpia la persona NO ha de ser enfrontat directament als estímuls fòbics, sinó que simplement ha d'imaginar aquests estímuls.
- Abans de començar la teràpia cal que, juntament amb el terapeuta, es generi una escala sobre l'estímul temut, que sigui ben jerarquitzada, començant per estímuls o situacions que gairebé no li produeixin temor i s'anirà augmentant fins arribar a estímuls molt temuts.
- Les passes a seguir serien: construir una escala jerarquitzada, entrenament en relaxació i finalment emparellar l'element temut a les instruccions de relaxació.
- Si el pacient expressa que està notant un grau excessiu de patiment i ansietat que no li permet relaxar-se, s'atura l'assaig i es retorna a un grau inferior de la jerarquia.

# IMAGINACIÓ GUIADA

- Tots hem somiat desperts alguna vegada, les nostres fantasies ens distreuen de les obligacions i per un temps ens transporten a un món imaginat. Quan aquestes fantasies tenen característiques tranquil·litzadores, produeixen un efecte calmant i relaxant, és per aquest motiu que es pot utilitzar com a tècnica de relaxació.
- Per aplicar correctament aquesta tècnica és interessant tenir en compte aquests elements:
  - D'on es treu la imatge relaxant, els elements que configuren l'escena, confeccionar l'escena (afegint-hi elements sensorials), donar atenció als canvis d'imatge, potenciar la claredat de la imatge, donar instruccions per a la imaginació i dur-la en pràctica.

# RELAXACIÓ A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓ

- Un entrenament en respiració cal que es fonamenti en que la respiració sigui fluïda i tranquil·la.
- L'aire ha d'aspirar-se pel nas ( la respiració nassal és més calmada i centrada ) i ser expulsat per la boca. Així mateix cal també que la respiració sigui diafragmàtica.
- Entre cada respiració caldrà fer una pausa, fins que el cos ens demani de tornar a respirar.
- Aquest exercici es pot realitzar en qualsevol postura però si es convenient estar en una posició còmoda i amb la musculatura relaxada. Com a regla general evitarem tenir l'esquena encorbada o el tòrax corbat.