

LA RELAXACIÓ, UNA TÈCNICA BENEFICIOSA PER A LA SALUT

L'estrès i la tensió nerviosa són problemes que ens afecten a tots. A qualsevol edat hi ha moments difícils en els quals podem necessitar ajuda per a millorar la salut.

Per a gaudir de la vida i, en conseqüència, d'una bona salut, hem de ser conscients que ni els metges ni els medicaments no poden solucionar-ho tot, ni tampoc poden aportar tot el que necessita un ésser humà per a viure bé. La vida quotidiana ens porta molts moments plens d'estrès i competitivitat, i tenim una vida mancada de temps per a tenir cura de nosaltres i afavorir la comunicació amb altres persones, de manera que cada vegada ens trobem més sols. Tot això ens va generant malestar i tensions que ens consumeixen energia del cos i il·lusió, i dificulten el bon funcionament de l'organisme.

Les principals causes de l'estrès són els problemes del dia a dia, els esdeveniments inesperats, els canvis sobtats i la repressió de les emocions. Els problemes familiars, les malalties, la mort d'un ésser estimat, les dificultats laborals i econòmiques, el fracàs escolar o la jubilació, entre d'altres, poden ser causa d'ansietat, malestar, insomni, dolor muscular, tristesa, fatiga crònica, disminució del desig sexual, pèrdua de memòria, canvis d'humor, etc.

Hi ha diverses tècniques de relaxació que poden requerir un breu aprenentatge, i en totes hi ha sempre un primer pas: aprendre a respirar d'una manera conscient. La respiració és el vincle més profund entre la persona i el seu entorn, i la respiració també és un pont entre el cos i la ment, les activitats conscients i les inconscients. És una funció que es duu a terme automàticament, però també la podem controlar voluntàriament. El control de la respiració és a la base de totes les tècniques d'exploració emocional. Les tècniques de relaxació, modernes o antigues, físiques, mentals o espirituals, tenen una fase d'exercicis respiratoris.

Tothom qui aprèn a respirar profundament, controlant els moviments respiratoris, pot aconseguir que l'angoixa i l'estrès desapareguin i que la seva ment es calmi, però al mateix temps pot augmentar la producció natural d'endorfines a la sang, unes substàncies que produeixen benestar i combaten

l'insomni. Aquest tipus de respiració es fa inspirant pel nas mentre l'abdomen es mou cap enfora i, després d'una breu pausa, espirant més lentament alhora que es recull l'abdomen; es fa una altra pausa i es torna a començar.

Després de respirar lentament i profunda durant alguns minuts, s'inicia el procés de la relaxació, per al qual és molt important tenir una postura adequada: as-

seguts amb la columna recta o estirats de panxa enlaire sobre una manta gruixuda amb un petit coixí darrere del clatell. En aquesta posició es fa un recorregut per totes les parts del cos, una per una, contraient durant uns instants cada una de les parts per a després deixar-la totalment relaxada, fins a aconseguir que tot el cos estigui completament relaxat. És una experiència molt gratificant i beneficiosa, que es pot aprendre amb un instructor o a casa amb un

enregistrament de les instruccions que s'han de seguir durant una sessió completa. Es tracta d'una tècnica molt senzilla i agradable; tothom la pot aprendre sense patiment i la pot practicar a totes les edats.

Per a gaudir de benestar i no generar estrès, hem de tenir cura conjuntament del cos i de la ment, i en aquesta comesa, el principal responsable som cadascun de nosaltres, amb els nostres hàbits i la nostra capacitat d'aprendre tot allò que ens pot ajudar a mantenir o millorar la salut.

MILA DEL POZO



PINTORS

CONVENT^{SL}
CONVENT

JOAN BALTASAR

Mas el Convent
17466 Garrigoles
Tel. 972 76 82 42
649 479 008