

03. TÈCNiques DE RELAXACIÓ

Objectiu de la sessió

√ **Sensibilitzar i motivar a les dones que formen el grup sobre els avantatges de l'entrenament de la relaxació i la seva relació amb la menopausa. Aproximació al coneixement de si mateixa, reforçament de la personalitat, control emocional, restabliment muscular, millora de l'atenció i concentració.**

Contingut

- **3.1. Què vol dir relaxació.**
 - **3.1.1. Objectiu de la relaxació.**
- **3.2. Característiques generals de les tècniques de relaxació.**
- **3.3. Tècniques de relaxació que s'utilitzen.**
 - **3.3.1. Sofrologia.**
 - **3.3.2. Tècnica de la relaxació de base (sofronització simple).**
- **3.4. Utilitat de les tècniques de relaxació durant el climateri.**
- **3.5. Diapositives de la sessió 03.**

Recursos que utilitzarem per a la sessió

- √ Targetes, paper i bolígrafs.
- √ Pissarra.
- √ Fotocòpies dels conceptes bàsics de la relaxació i respiració.
- √ Aconsellar un mètode de relaxació perquè ho facin diàriament a casa seva.

Activitat

Formar grups de tres a cinc dones. Es lliura a cada grup una targeta en blanc, on les dones anoten què en pensen de la relaxació i com creuen que aquestes tècniques poden ajudar-les. Es nomenarà una responsable perquè exposi les conclusions finals.

Diàleg obert: com pensen utilitzar la relaxació.

La **llevadora** utilitzarà tècniques de dinamització del grup per afavorir la participació de tots els membres i sintetitzarà les idees a la pissarra.

Avaluació

Valoració dels objectius trobats, de la dinàmica dels grups i del grau de participació.

CONTINGUT SESSIÓ 03 – UNA EINA A UTILITZAR DURANT EL CLIMATERI:

LA RELAXACIÓ

3.1 QUÈ VOL DIR RELAXACIÓ

La relaxació és l'acció que ens permet relaxar-nos físicament i psíquicament. Per tant, és l'estat oposat a la tensió o contracció.

3.1.1 OBJECTIU DE LA RELAXACIÓ

L'objectiu immediat de la relaxació es obtenir un estat de repòs, amb descans total i absolut **del cos, la ment i les emocions**. Per aquest motiu la relaxació actua a nivell preventiu davant de les tensions de la vida quotidiana i en especial sobre l'estrès, que actualment afecta pràcticament a tothom.

Moltes vegades les tècniques de relaxació són un tractament per determinats tipus de malalties, com per exemple: hipertensió arterial, asma bronquial, taquicàrdies, afectacions psicosomàtiques, ansietat, etc.

Tot i que aquests objectius anteriors són importants, el propòsit final de les tècniques de relaxació és molt més profund: es tracta de viure millor la pròpia vida, en el sentit de l'autenticitat, de la projecció dels propis valors, del coneixement personal de nosaltres mateixos, d'apropar-nos molt més als altres a través de la comprensió, permet aprofitar el moment present i en general ens ajuda a desenvolupar-nos amb una visió mes clara del que ens envolta.

Per aquest motiu, totes les tècniques de relaxació dediquen una gran atenció allò que normalment es denomina un cicle superior, en el qual a través d'un aprenentatge mental i emocional, en definitiva, personal, es configura una nova forma d'entendre la vida, facilitant d'aquesta manera la possibilitat del canvi o de la progressió personal. Aquest aspecte, està molt present en totes les tècniques de relaxació orientals. Progressivament a occident hem anat incorporant en la pràctica de la relaxació aquests aspectes més relacionats amb el desenvolupament de la persona.

3.2 CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES TÈCNiques DE RELAXACIÓ:

Per aconseguir la relaxació, es parteix del que es denomina el llenguatge del cos, és a dir, de les vies corporals per aconseguir la relaxació. Per les tècniques occidentals és fonamental la relaxació muscular, les tècniques d'influència orientals afegeixen el control respiratori. (Cal explicar les relacions de la respiració amb l'estat emocional).

Esquema:



Un determinat estat emocional provoca una resposta del to muscular i de la respiració, segons es tracti d'una situació d'agressió o de calma, de plaer o dolor. De la mateixa manera, partir d'un cert to muscular i d'una respiració adequada ens pot permetre arribar a d'altres nivells emocionals. Com que en la vida diària són més freqüents les situacions d'estrès que les de calma, és més important aprendre a relaxar-se que no pas a contraure's, per aquest motiu és convenient practicar respiracions d'inspiració curta i d'expiració llarga.

Les tècniques de relaxació requereixen un aprenentatge progressiu, com el que es realitzarà en aquest grup de dones. Aquest aprenentatge implica una direcció didàctica, no impositiva (la dona regula el seu ritme de relaxació).

A través de la relaxació s'aconsegueix un control corporal, muscular, respiratori, cardíac que permetrà posteriorment el control mental i emocional.

Les tècniques de relaxació permeten des del present recordar el passat i projectar-se cap al futur. Podem estimular situacions passades així com visualitzar escenes de la vida futura, convertint-se la imaginació en un fort impuls vital. Reviure el passat o projectar-se al futur es fa per projectar allò que és o potser emocionalment positiu.

3.3 TÈCNiques DE RELAXACIÓ QUE S'UTILITZEN

Es pot utilitzar la relaxació progressiva de *Jacobson* i *Schultz*, com fan en alguns centres d'atenció primària les infermeres que ofereixen aquestes tècniques a la població en general. Però durant el climateri, les llevadores treballen preferentment amb el grup de dones les tècniques sofrològiques.

3.3.1 SOFROLOGIA

Estudi científic de la ment humana en harmonia. Es tracta d'una disciplina assistencial basada en una filosofia humanista i que utilitza una sèrie de tècniques i mètodes per l'entrenament de la personalitat.

Es poden explicar de manera planera els tres principis fonamentals de la sofrologia. És recomanable no parlar en el grup dels noms dels principis però sí del seu propòsit, ja que tenen molta relació amb el que les dones en aquesta etapa de la vida estan experimentant.

a)- Principi de la realitat objectiva

Fa referència a una de les grans dificultats que pràcticament patim tothom, que és la de no percebre la realitat a cada instant. És freqüent que les persones reaccionem segons una projecció sobre el passat o sobre el futur, s'ha d'aprendre també a percebre la realitat del "**aquí i ara**", intentant no impregnar-la dels matisos de l'estat emocional. Durant l'etapa de la menopausa és possible que ens refugiem en el passat, per aquest motiu, perdem part del que el present ens reporta, **el viure a cada instant**. Durant la relaxació estem en un moment concret que és el que aprofitem intensament.

b)- Principi de l'acció positiva

A través de la relaxació no s'intenta abordar un problema directament, sinó que s'intenta activar tot el que hi ha en nosaltres de positiu. D'aquesta

manera actuant positivament sobre el nostre psiquisme activem positivament altres aspectes de la nostra persona. Es tracta bàsicament, de potenciar allò que és positiu i abandonar el que és negatiu. Aquest aspecte ens marcarà una determinada manera de veure les coses.

c)- Principi de l'esquema corporal com a realitat viscuda

La vivència de la corporalitat depèn d'àrees cerebrals que normalment no estan activades. A través de les tècniques sofrològiques de relaxació s'intenta que es produeixi l'acceptació de la corporalitat com a vivència.

Aquesta vivència ens permetrà conèixer molt més el nostre cos i acceptar-lo tal i com és. Per altra banda, serem molt més conscients del cos sense que ens hagi de donar senyals (dolor, malestar...), per adonar-nos de la seva existència.

3.3.2 TÈCNICA DE LA RELAXACIÓ DE BASE (SOFRONITZACIÓ SIMPLE)

La pràctica de relaxació que normalment hem realitzat en algunes sessions és la pràctica més elemental dintre de l'entrenament sofrològic. És el punt de partida de qualsevol altra tècnica o mètode.

A través d'aquesta tècnica s'intenta arribar a un nivell mental en el qual quasibé dormim i on la relaxació muscular és la més profunda possible. Al començament, la relaxació s'aconsegueix a través d'una sèrie d'explicacions acompanyades d'un to de veu suau i agradable. Quan es coneix la tècnica la pròpia persona pot anar dirigint la seva relaxació.

Normalment, es ressegueix tot l'esquema corporal, seguint l'ordre següent: cap i cara; mans braços i espatlles; coll i clatell; esquena; tòrax i pit; abdomen; regió genital i malucs; cames i peus.

Per la realització de la sofronització simple no és necessari cap tipus d'ambientació especial. La postura que s'adopti s'ha d'anar modificant per tal de que la tècnica poc a poc es pugui realitzar en qualsevol posició.

L'entrenament freqüent d'aquesta tècnica, permetrà que progressivament de forma cada vegada més automàtica, es produeixi una sensació de relaxació.

3.4 UTILITAT DE LES TÈCNiques DE RELAXACIÓ EN EL CLIMATERI

La menopausa és un període important en la vida de la dona, i durant aquesta etapa es poden produir trastorns somàtics i psíquics com a conseqüència de la desaparició del ritme menstrual. Pot aparèixer en ocasions un estat de tensió, malestar, irritabilitat... En aquests moments la relaxació pot ajudar a comprendre millor, a acceptar-se i a intentar aconseguir un plantejament vital més adequat.

La tècnica de sofronització simple permet:

Disminució de la tensió a través de les sensacions de quietud, tranquil·litat, serenitat, adquirint també, una sensació nova del propi esquema corporal.

Augment de la voluntat i millora dels processos d'atenció i concentració, ja que durant l'entrenament ens concentrem precisament en l'entrenament.

Control emocional, que repercuteix positivament en el reforçament de la personalitat. Aquest aspecte ens permet que davant d'una situació que hi ha una forta càrrega emocional, es controli molt millor la situació. Això no vol dir que perdrem el control de la situació, sinó que som capaços d'observar d'una manera més objectiva el problema, sense les deformacions que la càrrega emotiva ens produeix en la nostra percepció serena del conjunt.

En la mesura que es progressa en les tècniques de relaxació es pot observar com disminueix la tendència a enfadar-se... Però això, no vol pas dir que la persona es torni insensible, sinó tot el contrari, es potencien les emocions en sentit positiu. D'aquesta manera, es pot dir que la persona que es relaxa pot gaudir més de la vida, i sentir més les emocions positives.

Si s'aconsegueixen aquests tres objectius, podem esperar qualsevol tipus de resposta positiva.

Per aconseguir aquests efectes és totalment necessari l'entrenament de manera continuada. Podem afavorir l'entrenament diari comentant al grup la possibilitat de gravar diferents sessions de relaxació.

Nota:

Si es practiquen els mètodes de relaxació sofrològica: **relaxació dinàmica**, de 1r, 2n, i 3r grau (sobretot aquest últim) podem comentar i afegir-hi d'altres objectius de la relaxació, com són:

- * **Augment del rendiment físic.**
- * **Augment del rendiment mental.**
- * **Capacitat d'autodeterminació.**
- * **Capacitat d'autocrítica i autodomini.**

Podem considerar fonamental en l'entrenament de la dona menopàusica la utilització de relaxació dinàmica de 3r grau o reflexiva, ja que ens permet acostumar-nos a incloure en els nostres pensaments el nostre cos. En el tercer grau, s'aprèn a meditar amb el cos i ens permet viure amb major intensitat *"ara i aquí"*. Per altra banda permet estimular processos relacionats amb la memòria, a més de donar a la dona una major seguretat en si mateixa, un major equilibri emocional.

3.5 DIAPOSITIVES SESSIÓ 03: 11 – 14

T03.11 - La respiració

Objectiu: Oxigenar el cos

Respiracions bàsiques:

- ✦ Toràcica
- ✦ Abdominal
- ✦ Intercostal
- ✦ Completa

Avantatges d'una bona respiració:

- ✦ Major facilitat per alliberar la tensió acumulada.
- ✦ Millora de la capacitat d'apreciació de les sensacions positives del cos i de la ment.
- ✦ Augment de la capacitat pulmonar.

T03.12 – La relaxació

Objectiu: Aconseguir una millora de l'equilibri harmònic entre el cos i la ment, i també, la seva oxigenació.

Aportacions:

- ✦ Tranquil·litat.
- ✦ Reparador de l'estat anímic.
- ✦ Disminució de la tensió arterial.
- ✦ Preventiu contra l'insomni.
- ✦ Millora de la salut en general.

EDUCACIÓ EMOCIONAL	
EDUCACIÓ MUSCULAR	EDUCACIÓ RESPIRATÒRIA

NOTES

T03.13 – La relaxació

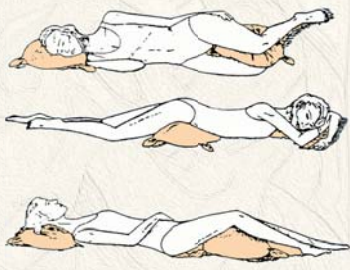
Com realitzar una bona relaxació:

- ✦ Escollir una postura corporal correcta.
- ✦ Cloure els ulls i resseguir mentalment cadascuna de les zones del cos distensionant-les.
- ✦ Fer volitiu l'acte de respirar.
- ✦ Relantitzar gradualment les expiracions d'aire associant-les a processos mentals positius.
- ✦ Passats 10 o 15 minuts, iniciar el procés de sortida.
- ✦ Fer unes respiracions profundes.
- ✦ Recuperar el to muscular amb suaus moviments dels peus, braços, mans i cap.
- ✦ Per últim obrir els ulls i connectar amb l'entorn, amb contraccions i estiraments musculars de tot el cos.

NOTES

T03.14 – Sofronització simple

Relaxar-se pas a pas

1. cap i cara	
2. mans, braços i espatlles	
3. coll i clatell	
4. esquena	
5. tòrax i pit	
6. abdomen	
7. regió genital i malucs	
8. cames i peus	

NOTES
