

Com millorar la gestió de les nostres tensions diàries

Tècniques de relaxació. Eines per tenir cura de nosaltres mateixos

El nostre organisme busca eines d'adaptació per gestionar les tensions i els canvis diaris. Els nervis i els estats d'ansietat són naturals i sovint necessaris, però també poden ser perjudicials i desadaptatius. Les tècniques de relaxació ens ajuden a tenir cura de nosaltres mateixos.

L'ansietat és una resposta fisiològica del nostre cos davant un percebuda com una amenaça física o psicològica, que requereix energia vital per poder superar-la satisfactoriament i tornar a l'estat habitual del nostre organisme. La vivim cada dia des de que r capacitat per adaptar-nos-hi i resoldre-la és el que denominem mecanismes d'Experiències que percebem com a molt amenaçadores, que no sabem com g que ens poden desbordar ens causen un grau elevat d'ansietat psíquica que e en una resposta desadaptativa a la situació. Els estats d'ansietat perllongats poden repercutir en la nostra salut, tant mental com física, alterant el nc psicològic i corporal.

La relaxació és un estat de consciència de la calma i d'absència de la tensió porta a un estat de satisfacció tant física com psicològica, on la despesa en metabòlica es redueix considerablement. Es manifesta en els tres nivells de re l'organisme: fisiològic (baix nivell de tensió muscular, freqüència respiratòr pausada, ritme cardíac lent), conductual (expressions facials relaxades, hip moviments controlats o involuntaris i reposats) i cognitius (pensaments i benestar, imatges d'escenes o situacions tranquil·les, percepció de sentiments

L'objectiu de les tècniques de relaxació és proporcionar una habilitat personal per a poder afrontar les situacions estressives de la vida quotidiana de la forma més eficaç i pausada possible.

Alguns dels beneficis personals de la relaxació són:

- Restabliment físic i mental.
- Gestió emocional: capacitat d'exercir un control emocional sobre determinades situacions
- Regulació de les funcions involuntàries, com la freqüència cardíaca, la tensió arterial o la freqüència respiratòria
- Control del dolor: millora de la gestió dels efectes físics del dolor com de la càrrega emocional i afectiva
- Augment del rendiment físic
- Augment del rendiment intel·lectual: focalitzant l'atenció es treballa aspectes de la memòria i l'aprenentatge
- Augment de la capacitat d'autodeterminació i autodomini: potenciar la resolució de problemes, cercar alternatives i presa de decisions.
- Augment de l'autoconeixement: la consciència del propi cos, la vivència d'emocions i sensacions íntimes i personals, i l'estat de calma i tranquil·litat facilita l'autoconeixement i una reflexió més interna de la vida i de nosaltres mateixos.

Quines tècniques de relaxació existeixen?

Hi ha diverses tècniques de relaxació que es poden utilitzar. Algunes es poden realitzar de manera individual i altres s'han de fer amb l'ajuda d'una altra persona, en grup i/o amb l'ajuda d'un professional. Totes requereixen d'entrenament. Quan més practiquis més aprendràs i en rebràs el benefici.

Els mètodes contemporanis tenen dos grans línies de desenvolupament:

- Mètodes de base fisioterapèutica, derivats del mètode de Jacobson.
- Mètodes de base psicoterapèutica, inspirats en Schultz.

"Els estats d'ansietat perllongats i/o repetitius poden repercutir negativament en la nostra salut"

El mètode de relaxació muscular progressiva (1920) d'Edmund Jacobson se centra en el control dels estats de tensió i utilitza un cos biològic sistematitzat pedagògic i reeducatiu. Mitjançant exercicis apropiats, pretén reduir la tensió i induir en el mateix moment el repòs cerebral, amb atenuació correlativa o desaparició de fenòmens desagradables com l'



El neuròleg i psiquiatra berlinès Johannes Heinrich : desenvolupa l'entrenament autogen, publicat el 1918. Combina les bases conceptuals i filosòfiques dels treballs sobre l'hipnosi parcial del neuròleg alemany Vogt. La característica principal és que els practicians dominen la tècnica poden autoinduir-se l'estat de relaxació aconseguint una sedació ràpida dels malestares físics i psíquics en segon pla.

Durant els anys 50, el psicoanalista d'origen espanyol de Ajuriaguerra adapta el model de J.H Schultz i crea el model de relaxació més proper al psicoanàlisi i l'autoanàlisi lliure. Ajuriaguerra evita la passivitat del relaxat induït per la tècnica hipnòtica aplicada per Schultz. Ell se centra en el diàleg tònic-emocional (relació que s'estableix entre la necessitat psíquica i la resposta corporal), de les resistències mitjançant l'associació lliure (psicoanalítica), les analitza i interpreta.

El psiquiatre francès Michel Sapir durant els anys 60 desenvolupa la relaxació d'induccions variables. Aquest mètode està basat en l'entrenament autogen de Schultz (part operativa) i en els treballs del psiquiatre i psicoanalista Ajuriaguerra (part més elaborativa). Es caracteritza per un treball d'elaboració posterior al procés de relaxació.

Altres tècniques utilitzades actualment i que provenen també d'altres disciplines, cultures i vessants filosòfics serien la sofrologia, tècniques de respiració, meditació zen, tècnica de Benson o l'entrenament en atenció plena.

Buscar l'espai personal de descans mental i l'aprenentatge d'alguna eina que ens ajudi a fomentar-ho ens pot permetre cuidar millor de la nostra salut.

"La calma i tranquil·litat fa l'autoconeixen d'un mateix"

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org