

Tècnica de relaxació breu 4-7-8

Inspirada en una tècnica d'Andrew Weil

Objectiu	- Aprendre una tècnica que ens pot ajudar a controlar l'ansietat i baixar el nivell de tensió que hem anat acumulant al llarg del dia.
Material	- Cap.

Comentaris per a la persona facilitadora

La respiració diafragmàtica és molt útil en el control de l'ansietat. Per un costat, impedeix la hiperventilació que acompanya les crisis d'ansietat; per altra, actua com a tècnica de distracció: mentre estàs pendent de la respiració, no n'estàs de les altres manifestacions de l'ansietat, que podrien fer que et possessis més nervis encara i, així, ajudes a distreure els teus pensaments negatius.

INSTRUCCIONS

1. Situem la punta de la llengua contra el teixit de la geniva que està damunt de les dents frontals superiors i mantindrem aquesta posició durant la resta de l'exercici.
2. Expirem completament a través de la boca, tot emetent un lleuger xiulet mentre ho fem.
3. Tanquem la boca i inhem lentament a través del nas mentre comptem mentalment fins a **4**.
4. Aguantem la respiració mentre comptem mentalment fins a **7**.
5. Expirem completament a través de la boca mentre comptem mentalment fins a **8** (fent el mateix xiulet del pas 2).
6. Conclou un primer cicle de l'exercici. Repetim-lo tres vegades més fins a fer un total de quatre cicles.