

Relaxació progressiva de Jacobson

Deures Sessió 4

Edmund Jacobson és el creador del mètode de relaxació conegut com a *relaxació progressiva*. Al començament del segle XX va concebre un mètode per relaxar-se que consistia a suprimir progressivament totes les tensions musculars amb la finalitat de provocar una tranquil·litat mental.

ACTIVITAT MUSCULAR | Centra l'atenció en les seqüències de tensió i relaxació muscular, mantingues la tensió durant 5 segons i després fes una relaxació de 10 segons. Practica l'exercici durant 10-20 minuts. Quan tots els grups musculars estiguin relaxats, centra l'atenció en un pensament agradable. Torna gradualment a un estat d'alerta, conservant la sensació de relaxació.

POSICIÓ | Estirat o assegut còmodament, amb els ulls tancats. En cada inspiració es produeix una sensació de relaxació i amb cada expiració s'expulsa la tensió.

BRAÇOS | Estira el braç dret i tensa'l tant com puguis, mantenint el puny tancat. Exerceix tensió sobre tot el braç, des de la mà fins a l'espatlla. Nota la tensió al bíceps, a l'avantbraç, al canell i als dits. Gradualment, relaxa i abaixa el braç fins allà on el recolzis. Centra't, després, en la sensació de relaxació, respira normal i deixa els músculs dels braços fluixos, relaxats, sense tensió. Nota la diferència entre tensió i relaxació. Repeteix la seqüència amb el braç esquerre.

PIT | Tensa el pit, contén l'aire; intenta fer-ho com si volguessis reduir els pulmons. Nota on sents la tensió, cap a la meitat del tòrax i a cada una de les mames. Relaxa gradualment en expulsar l'aire. Centra't, després, en la sensació de relaxació, respira normal i deixa els músculs del pit fluixos, relaxats i sense tensió. Nota la diferència entre tensió i relaxació.

CAMES | Tensa la cama dreta i arqueja el peu dret cap al darrere en direcció al genoll. Exerceix la màxima tensió (glutis, cuixa, genoll, bessons, peu). Relaxa lentament i torna a la posició inicial. Centra't, després, en la sensació de relaxació, respira normal i deixa els músculs de la cama fluixos i relaxats. Nota la diferència entre tensió i relaxació. Repeteix la mateixa seqüència amb la cama esquerra.

CARA | Tanca els ulls fent molta força. Has de sentir la tensió a la zona del voltant dels ulls. Posa una atenció especial en les zones més tenses. Relaxa els músculs dels ulls lentament i torna a la posició inicial. Centra't, després, en la sensació de relaxació, deixa els músculs dels ulls fluixos, relaxats i sense tensió.

ESPATLLA | Inclina el cos cap endavant. Aixeca els braços, porta els colzes cap enrere i cap a dalt fins a arribar a l'esquena, i arqueja l'esquena cap endavant. Comprova on sents la tensió, des de les espatlles fins a la meitat de l'esquena. Relaxa gradualment els músculs, porta el cos cap enrere i busca la posició inicial. Centra't, després, en la sensació de relaxació, deixa els músculs de les espatlles i l'esquena fluixos, relaxats, sense tensió. Nota la diferència entre tensió i relaxació.