

Relajación y Concentración

Para vivir mejor y, además, para estudiar mejor, aumentar tu concentración y rendir más, es necesario tener una actitud tranquila, en calma, para lo que es muy importante aprender a relajarse. Una forma sencilla es a través de una técnica respiratoria denominada Relajación Costodiafragmática, que puede complementarse con otros procedimientos, tales como la Relajación Muscular Progresiva o cualquier técnica de meditación o Relajación Mental.

RELAJACIÓN COSTODIAFRAGMÁTICA

Puedes utilizar este recurso en cualquier lugar y en cualquier momento: por ejemplo antes de acostarte o antes de ponerte a estudiar o de realizar una determinada tarea. Si piensas que puedes ponerte nerviosa/o, aprende a relajarte controlando la respiración.

En primer lugar, adopta una **postura adecuada**: coloca los brazos y las piernas extendidos, sin cruzar, y realiza unos pequeños movimientos de relajación del cuello y del tronco. Si estás sentada/o, apoya la espalda en el respaldo de la silla. Cierra los ojos.

En segundo lugar, realiza la siguiente secuencia (7-3-10):

- 1. Inspiración lenta por la nariz:** Permite que el aire llegue hasta el abdomen. Mientras inspiras, cuenta mentalmente hasta 7. Puedes colocar una mano sobre el abdomen para comprobar como se eleva.
- 2. Conservación del aire:** Retén el aire en los pulmones. Cuenta hasta 3.
- 3. Espiración lenta:** Deja salir el aire por la boca lentamente. Cuenta hasta 10. Comprueba con la mano como el abdomen desciende al expulsar el aire.

Recuerda: Es imprescindible que la respiración sea por la nariz. Se recomienda la práctica diaria. En poco tiempo conseguirás que tu respiración sea natural, profunda y completa. Habrás adquirido así un hábito que mejora al mismo tiempo tu salud física y mental. Si te encuentras en una situación de estrés, usa esta forma de relajación para controlar tus nervios.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Una vez que has adoptado una postura adecuada: tumbada/o, sentada/o en un sillón cómodo o en una silla, puedes hacer esta relajación (por sí sola, o como continuación de la Costodiafragmática). No es conveniente llevar ropa ajustada con la que puedas sentir incomodidad. Mantén los ojos cerrados. Intenta acompañar la respiración con el proceso de tensión y relajación muscular. Si al comenzar la relación, por cualquier motivo, te sientes mal, incómoda/o, interrumpe el procedimiento, abre los ojos y, simplemente, respira.

En esta técnica hay que aprender a tensar y a relajar cada uno de los grupos musculares siguiendo un orden dado y, finalmente, realizar una respiración profunda, tal y como ya se ha explicado más arriba.

Hay que repetir cada ejercicio (tensión-relajación) con un descanso de unos segundos cada vez. El proceso será el siguiente:

1º tensa los músculos cuanto puedas;

2º mantén la tensión durante unos 5 segundos concentrándote en la sensación de tensión;

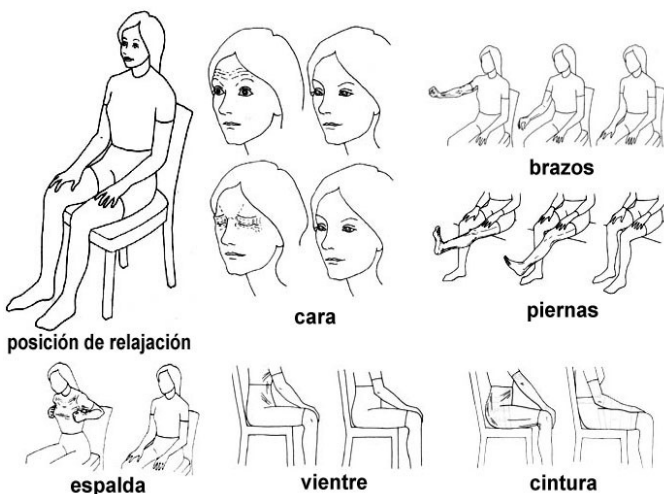
3º relaja los músculos y siente la agradable sensación de la relajación durante 10 segundos.

Mientras tensas unos músculos debes mantener el resto del cuerpo relajado.

Relajación de manos y brazos:

Aprieta el puño de la mano derecha, sentirás la tensión en la mano, en los nudillos y en el antebrazo; mantén la tensión; finalmente, relaja la mano. Ahora, tensa el bíceps derecho, apretando con fuerza el brazo en el costado.

A continuación, haz lo mismo con la mano y el brazo izquierdo.



Relajación de la cara:

a) *Frente y parte superior de la cara:* Tensa las cejas tanto como puedas, notarás la tensión en la frente y en el cuero cabelludo.

b) *Parte central de la cara (ojos y nariz):* Bizquea y arruga la nariz al mismo tiempo. Abre los ojos y ciérralos. Nota la tensión en los párpados y en el exterior de los ojos.

c) *Parte inferior de la cara (boca, lengua, mandíbula y labios):* Sonríe ampliamente

echando la comisura de los labios hacia atrás; presiona la lengua contra el paladar; aprieta los dientes con fuerza; y arruga los labios como para dar un beso.

Relajación del cuello:

Empuja la barbilla hacia abajo, contra el pecho, e intenta a la vez evitar que lo toque. Tienes que sentir cierto temblor en estos músculos por la tensión. Haz movimientos del cuello arriba-abajo y derecha-izquierda, cuando llegues al final de cada movimiento, tensiona. Por último, suelta.

Relajación de los hombros, pecho y espalda:

Echa los hombros hacia atrás e intenta que los omóplatos se toquen, mantén la tensión y realiza una respiración profunda. Sentirás tensión en el pecho, los hombros y la parte superior de la espalda.

Relajación de los músculos del abdomen y de la región lumbar:

Pon el estómago duro como si pensaras que te van a golpear ahí. Sentirás una gran tensión y tirantez en la zona del ombligo y alrededores. Mantén la tensión unos segundos y relaja. Finalmente, tensa las nalgas y los muslos, notarás como el trasero se eleva de la silla.

Relajación de piernas y pies: Estira primero la pierna derecha y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en las piernas: nalga, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando los dedos. Sentirás la tensión debajo del arco y en el empeine del pie.

RELAJACIÓN MENTAL

Para completar el proceso de relajación, puedes realizar una relajación de la mente, intentando desconectar de todo. Para ello es aconsejable permanecer tumbados, poner una música suave y **elegir un recuerdo agradable**, el que tú prefieras, que se pueda explorar durante 5 ó 10 minutos, recreándote.

Si no se te ocurre ninguno ahora, te presto el mío: *Imagina que te encuentras en la playa, un día tranquilo, tumbada/o de cara a un sol suave. Es temprano, no hay nadie alrededor. Comienza imaginando que oyes el sonido de las olas que acarician con suavidad la arena de la playa, el sonido de las gaviotas volando, la agradable cercanía del mar azul, la fragancia del aire fresco del mar. Siente la sensación cálida del sol, la suave brisa marina. Tienes una sensación de paz y bienestar que te hace sentirte lejos de todo, feliz en esta maravillosa playa. Puedes percibir como una fina capa de arena va cubriendo ligeramente las diferentes partes de tu cuerpo: pies, piernas, tronco, brazos, manos, cuello y, suavemente, tu cara y tu cabeza. Finalmente, una suave brisa va dejando al descubierto, en sentido inverso, libre de esa arena, cada parte de tu cuerpo.*

Después de la relajación, permanece tumbada/o durante unos minutos sin moverte, abre los ojos lentamente, y levántate con tranquilidad, sin movimientos bruscos.