

## LA RELAXACIÓ

La relaxació és el mètode natural d'establir l'harmonia en tot l'organisme. És una pràctica utilitzada pel ioga des de l'antiguitat. De tècniques de relaxació n'hi ha moltes, i totes persegueixen el mateix objectiu: eliminar les tensions i restablir l'equilibri psíquicofísic (ment-cos). Aquesta pràctica, duta a terme voluntàriament i conscient, representa un veritable descans i una ràpida recuperació d'energies. La relaxació revitalitza el cos i la ment.

A les classes de ioga les persones hi arriben plenes de tensió, d'estrès, tristes, cansades..., però de mica en mica totes aquestes sensacions comencen a desaparèixer i, en acabar la sessió, encara que no hagin estat ben bé conscients d'aquesta transformació, se senten més alleujades, lliures de preocupacions i amb més confiança en elles mateixes.

Les tensions musculars perllongades tenen moltes repercussions: els músculs consumiran una gran quantitat d'energia i això afectarà el sistema circulatori i respiratori, i també els òrgans interns (sistema endocrí), que es debilitaran. Tot plegat repercutirà negativament en la nostra salut.

La relaxació comença sempre a la ment: les tensions i contraccions del cos simplement reflecteixen l'estat de la ment. Aquesta és la que ens inquieta dins nostre, i només podrem trobar la tranquil·litat si aprenem a controlar-la i relaxar-la. Si no controlem la ment, llavors ella ens dominarà a nosaltres.

Les persones més relaxades són les que rendeixen més a la feina, gaudeixen més de la vida i tendeixen a mantenir relacions socials i personals més fluides i amb menys conflictes. Qui sap relaxar-se és capaç de governar les seves facultats físiques i mentals i dirigir-les vers un objectiu lúcid.

La sessió de ioga, després de la pràctica de les postures (*asanes*), es clou amb la relaxació completa, per un període de deu o quinze minuts –tot i que es pot perllongar el temps que es vulgui–. La relaxació conscient produeix un profund descans físic i mental, i dona l'oportunitat a l'organisme d'assimilar adequadament els efectes benèfics generats per les postures. També es pot practicar la relaxació, independentment de la classe de ioga, en qualsevol moment del dia en què calgui recuperar energia, descansar o tranquil·litzar-se.

La postura de relaxació més coneguda i practicada en el ioga és la «postura del cadàver» o *Shavasana* (figura 1). Romandre estirats a terra és totalment el contrari del que normalment fem durant tot el dia, quan estem asseguts, o drets, quan caminem, ens movem i parlem. En la postura *Shavasana* interrompem un moment els nostres costums i proporcionem al cos i a la ment la possibilitat de descansar i recuperar-se. Sembla quelcom molt senzill,

però la realitat és que a les persones ens costa molta feina aturar-nos, no fer res i retirar-nos al nostre interior. En romandre immòbils és quan ens posem nerviosos, i fins pot ser que de sobte ens piqui tot el cos i tinguem la necessitat de moure'ns. Si sentim aquesta necessitat, no l'hem de reprimir; podem moure'ns, estirar-nos lentament i tranquil·la. S'ha de procurar de no adormir-se i romandre conscient i alerta durant tota la pràctica; però, si ens passa sovint, valdrà més canviar la postura del cos i triar-ne una altra perquè no sigui tan fàcil d'adormir-se.

Quan el cos es manté quiet, la ment comença a inquietar-se; els pensaments ens passen per davant a tota velocitat: imatges, somnis, records, preocupacions..., ens envaeixen i reclamen la nostra atenció. Quan passi això, ens hem de convertir en observadors de tots aquests pensaments, no aturar-los ni analitzar-los; senzillament observar-los i deixar-los passar.



Figura 1

La relaxació física consisteix bàsicament a passejar l'atenció per tot el cos, localitzant i afluixant les tensions. On trobem àrees especialment tenses, dediquem-los una miqueta més de temps, intentant anar a l'arrel de la tensió, i aquesta començarà a dissoldre's i acabarà desapareixent i deixant-nos una sensació d'alleujament i benestar.

Un element fonamental en tot el procés és la respiració, que ha de ser conscient, lenta i natural (figura 2).

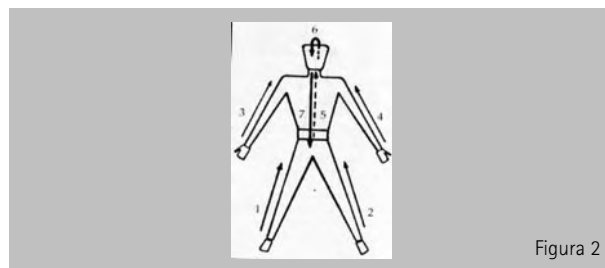


Figura 2

### Beneficis de la pràctica de la relaxació

- Revitalitza i omple d'energia.
- Alleuja la tensió neuromuscular.
- Tranquil·litza la ment i el sistema emocional.
- Aconsegueix l'equilibri cos-ment.
- Calma i dona serenitat, cosa que disminueix l'ansietat.
- Ajuda a prevenir la malenconia i l'estrès.
- Augmenta la capacitat de resistència del cos i del sistema immunològic.
- Ajuda a combatre la irritabilitat.

- Ajuda a enfrontar situacions difícils o conflictes de la vida quotidiana.
- Prevé la hipertensió i els trastorns de l'aparell digestiu.
- Evita trastorns cardiovasculars.
- Facilita la interiorització i la concentració de la ment.
- Pot ajudar a assolir un estat de pau interior i equilibri en la vida quotidiana.

### Pràctica

El lloc òptim per a practicar la relaxació ha de reunir les següents condicions: ha de ser una habitació airejada i silenciosa, amb una temperatura agradable i una il·luminació suau.

Ens estirarem a terra, sobre l'esquena, utilitzant una manta, un matalàs o un tapís que suavitzí el contacte dur amb el sòl. Col·locarem els braços al costat del cos, amb els palmells de les mans mirant cap amunt. Deixarem caure les espatlles cap avall i cap enfora (acomodarem els omòplats i les espatlles damunt del terra). Amb les cames separades, deixarem caure els peus lleugerament cap enfora. Girarem la pelvis, acomodant les natges i apropant la zona lumbar al terra. Col·locarem còmodament el cap, de manera que permeti mantenir la nuca sense rigidesa, amb la barbeta cap al coll.

Una vegada adoptada la postura de relaxació, cal prendre consciència del cos durant uns minuts, observar-lo i, si cal, reajustar la posició per a poder-lo mantenir immòbil i còmodament durant uns 10 minuts. Tancarem els ulls i ens anirem retirant cap al nostre interior. Dirigirem l'atenció cap al cos i anirem prenent consciència de la vida que hi ha dins nostre: els batecs del cor, el pols de la sang a les venes, els moviments digestius... Observarem l'anar i venir de la respiració (l'aire que entra, l'aire que surt); observarem quins són els pensaments, les sensacions, les emocions, els records, els plans, les imatges interiors que ens passen en aquest moment pel cap.

Ens quedarem així durant uns minuts i desenvoluparem la sensació d'abandó corporal: el cos pesa sobre el terra..., es fon cada vegada més amb el terra..., la musculatura s'estova..., tot el cos es relaxa..., es relaxa...

Notarem tots els punts de contacte entre el cos i el terra. Notarem la força de gravetat actuant sobre cada cèl·lula del cos. Sentirem la Terra com si fos un gran imant que atrau el nostre cos i com aquest s'enganxa més i més al sòl, es torna pesat. La sensació de pesantor és el primer símptoma de relaxació.

Deixarem fluir la respiració espontània sense intervenir-hi. Durant uns instants ens quedarem escoltant el nostre cos i la respiració (sensació de benestar, d'harmonia) i notarem com la ment cau en un estat a mig camí entre la vigília i el son.

Aquesta pràctica tan senzilla permet un vertader descans.

I ara començarem el recorregut corporal. Desplaçarem l'atenció cap al peu dret; sentirem els dits, la planta, el dors del peu, el taló que contacta amb el terra (sensació d'estovament muscular); ascendirem mentalment pel turmell, la

cama, el genoll, la cuixa (relaxació de tota la cama dreta). Repetirem tot el procés amb la cama esquerra.

Centrarem l'atenció en la mà dreta: els dits, el palmell, el dors de la mà... Continuarem cap al canell, l'avantbraç, el colze i el braç, fins a l'espatlla i l'aixel·la. Repetirem tot el procés amb el braç esquerre (sensació de descans muscular en tots dos braços).

Portarem l'atenció cap a les natges, la zona lumbar, la zona dorsal, els omòplats, les espatlles, tota l'esquena (que s'adapta suaument al terra), la nuca (sentir-la i relaxar-la bé), el cap (el punt de contacte del cap amb el terra), tot l'interior del cap es relaxa (sensació de calma), la cara... Dedicarem una especial atenció a la relaxació de la cara: el front, les celles, els polsos; les parpelles descansen, els ulls estan relaxats dins les òrbites...; el nas, els pòmuls, les galtes, les orelles i la boca; relaxarem els llavis, les mandíbules, la llengua; la cara es relaxa, es relaxa...

Continuarem baixant cap al coll, el pit, l'abdomen...; tota la part anterior del cos es relaxa (relaxació de tot el cos, sensació agradable, benestar). Relaxarem els òrgans interns, tot el nostre interior; deixem que tot circuli (relaxació integral).

Acabada la relaxació, el retorn al moviment ha de ser lent i gradual. Començarem movent els dits dels peus i de les mans, les cames i els braços, i així fins a estirar-nos completament. La respiració s'anirà ampliant progressivament i deixarem que sospirs i badalls acompanyin l'estirament corporal.

A grans trets, l'esquema general a seguir serà aquest (figura 3): cama dreta (1), cama esquerra (2), braç dret (3), braç esquerre (4), columna vertebral - esquena (5), cap-cara (6), pit i abdomen (7), òrgans interns (8).



Figura 3

### Consells pràctics

- En cas de tenir mal d'esquena o molèsties a la zona lumbar, col·loqueu un coixí sota els genolls. Si les molèsties són a la nuca, poseu-lo sota el cap.

- Si teniu fred, tingueu una manta a l'abast, ja que la temperatura corporal acostuma a baixar per efecte de la relaxació profunda.

- Si esteu en avançat estat de gestació o després d'una bronquitis tossiu molt estant ajaguts, aquesta postura no seria la més indicada; heu de posar-vos de costat (postura lateral).

**CRISTINA PERAIRE**