

## **EXERCICIS DE RELAXACIÓ-RESPIRACIÓ**

### Relaxació física i mental

En la nostra proposta metodològica fem servir sempre els dos tipus de relaxació, començant per la física i continuant per la mental. Se segueix l'itinerari de baix a dalt: peus, cames, cuixes; malucs, ventre, cintura; estómac, pit, tòrax; columna vertebral i esquena; espatlles, braços i mans; cara, cuir cabellut, coll i clatell. En el cas dels alumnes de Secundària, sembla més adequat començar el mes lluny possible de la ment i anar acostant-s'hi a poc a poc.

A la relaxació mental imaginativa es proposa als alumnes que interioritzin certes sensacions: color, olor, frescor, calor, gust, moviment... que es relacionen amb diferents mons imaginaris: un bosc, un viatge al fons del mar, un vol entre els núvols, etc. El context de referència, el constitueix l'univers simbòlic universal dels mites i llegendes, les narracions meravelloses, els tòpics literaris...

Se'n descriuen a continuació alguns exemples:

### El camí del bosc

El seu esquema bàsic és el següent: es fa una passada pel cos de baix a dalt. Es demana als alumnes que seguin molt drets a la seva cadira, la qual és, en realitat, la d'un cotxe de cavalls, guiat per un "cotxer que sap a on va". Junts van a creuar el bosc. Allà poden trobar qualsevol cosa que interessi per al desenvolupament de la sessió de classe. Al llarg de la seva travessia experimentaran la frescor del bosc, l'olor del bosc, els sons i murmuris del bosc... Fins i tot podran sentir les veus dels seus habitants misteriosos (aquesta circumstància permet introduir la recitació de poemes i altres textos). A vegades el bosc pot tenir, com tots els paratges llegendaris, algun malefici (al creuar-lo es pot perdre, per exemple, la capacitat de la parla) contra la qual cosa hauran de lluitar realitzant alguna tasca després de sortir de la relaxació.

### El tresor submergit

Amb aquesta relaxació es treballen l'autoestima i l'autoconeixement. Es fa una passada pel cos de baix a dalt, deixant per a l'últim lloc el tòrax. Un cop en aquest punt se'ls fa sentir el batec del cor i, a continuació se'ls demana que s'imaginin un tresor submergit al mar: el tresor que amaga el seu cor, el qual té ara la forma d'un misteriós cofre. Se'ls demana que sentin la frescor de l'aigua, el frec relliscós de les algues; que admirin les formes i els colors estranys dels peixos...

Per últim se'ls diu que obrin el cofre i mirin els tresors que s'hi amaguen, alguns ja els coneixien, altres estaven tan amagats que els descobreixen avui per primera vegada.

### Els habitants del llac

Afavoreix l'autoconeixement i la clarificació d'objectius i desitjos personals. Després de la passada pel cos, comencen a caminar per un paratge ple de boira. En un moment donat, la boira es dissipa i veuen un llac a la llunyania. A la vora, dos personatges misteriosos estan explicant, en un hipotètic temps futur i en una llengua desconeguda, la veritable història de la vida de cada un d'ells. Aquesta proposta imaginària es reforça amb una cançó cantada en alguna llengua exòtica: africana, sànscrit, japonès...

### Respirant l'arc de Sant Martí

Aquest exercici es basa en la respiració i juga amb els colors. Proporciona una relaxació profunda en un espai molt curt de temps. Amb ell prenen consciència del seu propi cos. Es comença amb tres respiracions abdominals. A la primera se'ls demana que inspirin profundament i que expulsin l'aire com si pogués sortir per les plantes dels peus. A la segona han d'agafar i treure aire com si pogués sortir pel palmell de les mans. A la tercera, se'ls diu que el facin fora per la coroneta. A continuació respiren profundament un aire de color vermell que omple els últims racons del seu cos, el retenen uns segons, i l'expulsen; prenen aire de color taronja, el retenen i l'expulsen; i repeteixen l'operació amb aire groc, verd, blau, violeta i blanc.

### La fletxa de so

Amb aquest exercici s'aconsegueix una gran concentració i consciència del cos. Es fa una passada pel cos, amb ajuda d'algun senzill instrument musical que emeti una nota aguda i ressonant (uns cròtals poden servir). Es demana als alumnes que es concentrin i dirigeixin mentalment el so, com si fos un raig làser, als diferents llocs del cos que es van anomenant: "posem el so en els peus"... (i es fan sonar els cròtals); "posem el so en les cames"... (i es fan sonar els cròtals); "el posem a les cuixes, el ventre, la cintura"... (es van fent sonar successivament els cròtals").

### Els camins del vent

Aquesta relaxació és molt emotiva i afavoreix el sentiment de pertinença al grup. Es fa una passada pel cos i es deixa per al final la columna vertebral. A partir d'aquí se'ls suggereix la imatge de la columna com una escala que permet pujar a les habitacions més altes del seu cos. També, per un passadís secret, es pot seguir pujant, molt més amunt, molt més amunt, fins al país dels vents. Allí poden volar, recórrer camins d'aire i mirar amb una altra mirada les coses. Des d'allà veuen casa seva, es veuen a ells mateixos, relaxats, i als companys que en aquell moment els envolten. I tot des d'allà es veu "d'una altra manera".

### Vull i no vull

Es basa en la respiració i ajuda a la clarificació de valors personals i al desenvolupament de l'assertivitat. Es parteix de les tres respiracions abdominals. A continuació han d'inspirar pensant: "jo vull"... I amb la imaginació fan entrar en el seu cos tot allò que més desitgen. Seguidament exhaleu pensant: "jo no vull..." I fan sortir del seu cos tot allò que rebutgen.

### Relaxació. Com respirem

Els alumnes es tomben a terra boca amunt amb els genolls en forma de cavallet. L'esquena ha de descansar del tot a terra. Els ulls han de mirar al sostre.

El professor farà les observacions adequades perquè els alumnes es relaxin: deixeu-vos anar, relaxeu-vos, destenseu els músculs i les

articulacions, relaxeu el coll que no estigui rígid, també les espatlles ni les cames, que no estiguin encongides, l'esquena toca a terra... Col·loquen una mà sobre el ventre i han de notar i prendre consciència de la respiració, del moviment de pujada i baixada del ventre (tensió i distensió).

### Creuaments, concentració i relaxació

El professor col·loca els alumnes en una posició determinada que cobreixi tot l'espai escènic. Cada alumne pensarà un itinerari invariable per a tota l'estona: zig-zag, forma de 8, línia recta, etc. Només es pot modificar per no xocar amb els companys. Quan es comenci l'itinerari, l'alumne ha de procurar relaxar el cos i orientar-lo en el sentit de la seva marxa. Només pot moure el cap.

El cap es mou quan hi ha un creuament amb algun company perquè s'ha de fixar la mirada en ell, sense deixar l'itinerari marcat. Quan ja no es pugui mantenir el contacte, s'ha d'establir amb un altre company.

El cos s'ha de relaxar i l'alumne s'ha de concentrar només en el company que observi. No s'ha d'anar de pressa!

OBJECTIU: Domini de l'espai, relaxament i concentració.

### Respiració i relaxament

Estirats a terra. Tancar els ulls. Despertar-se. Badallar. Estiraments. Badalls. Aixecar-se. Badalls. Tornar-se a dormir. Badallar. Estirar-se. Asseure's. Deixar-se caure. Reiniciar el procés.

Fer el mateix amb onomatopeies.

OBJECTIU: Control de la respiració i relaxament.

### La piscina. Respiració

Es dibuixaran tres cercles concèntrics a terra.

El primer és el jardí (inspirar pel nas)

El segon és la vora de la piscina (retenir amb els pulmons plens)

El tercer és la piscina (expirar per la boca)

Finalment es retorna a la zona intermèdia (retenir sense aire)

Es torna a començar el cicle.

Cada alumne ho ha de fer al seu ritme. Es poden col·locar 5 alumnes en cada grup de cercles pintats a terra.

OBJECTIU: Control de la respiració.

## Moviment corporal

### Fase A

Els alumnes corren un darrere l'altre en cercle, movent el cos desarticuladament, com un titella. Quan el professor doni un cop de mà, pararan en la postura que estiguin, sense perdre l'equilibri. Amb els ulls tancats intentaran visualitzar tot el cos, de cap a peus.

### Fase B

Per parelles, distribuïts per tota la sala, amb els peus enganxats a terra i sense por, un perdrà l'equilibri per on vulgui, l'altre ha d'intentar parar-lo amb les mans pel lloc més adequat. Després, les parelles canviaran de paper.

### Fase C

En grups de tres, un es situa entre dos companys, tanca els ulls, es relaxa i es deixa caure enrere. El company situat al darrere el rep i suaument l'empeny endavant, d'aquesta forma anirà pivotant. Canviar els papers.

OBJECTIU: Moviment, relaxació, consciència de les parts del cos.

## Respiració i expressió

Es tracta que els alumnes agafin consciència que els moviments s'han de recolzar en el ritme respiratori. Així, per exemple, la respiració pausada s'adequa a moviments lents i la respiració ràpida a moviments bruscos i irregulars.

### Fase A:

- respirar lentament i moure's lentament per tot l'espai
- respirar ràpidament i moure's amb rapidesa
- fer-ho a l'inrevés

### Fase B:

Quan es realitza una acció, la fase de tensió muscular es correspon amb la inspiració i la fase de distensió muscular amb la d'expiració.

- tensar un arc. Inspiració llarga i profunda mentre es tensa i expiració en el moment de deixar la corda.
- serrar un tronc
- aixecar peses
- llançar objectes

### Fase C:

Traduir estats d'ànim a partir del ritme respiratori:

- tranquil·litat

- ira
  - por
  - sospita
  - has tingut un sobresalt molt gran
  - acabes de pujar vuit pisos corrents, vols comunicar una cosa i no pots
  - estàs sota una dutxa d'aigua freda
  - t'acabes de despertar d'un son profund
  - t'acaben de comunicar que has superat un examen molt difícil que et pensaves que suspendries
  - estàs escoltant un discurs llarg i avorrit i estàs impacient per sortir de la sala
  - has intentat agafar un autobús en marxa i no ho has aconseguit
- OBJECTIU: Control de la respiració i adequació del ritme respiratori als moviments.

### Tècniques bàsiques per a la relaxació física

La tècnica bàsica de la relaxació física consisteix en els exercicis de tensió-relaxació. Es demana als alumnes que prenguin consciència de la tensió que hi ha a la cara, començant pel front. Han d'eleva les celles, arrugar el front i el cuir cabellut, mantenir per uns segons la tensió i destensar; prémer els ulls i arrufar les celles; relaxar els ulls lentament i deixar caure les celles; prémer fortament la mandíbula i afliixar; prémer els llavis en un somriure forçat i deixar anar; tibar els músculs del coll i relaxar; deixar caure el cap cap endavant, per sentir la tensió al clatell, i afliixar.

Se'ls demana a continuació que elevin i tensin les espatlles i que les relaxin; que estenguin els braços amb el colze lleugerament doblegat, que tanquin els punys i els tensin i que, tot seguit, els relaxin, baixant suaument el braç. A continuació han d'eleva els braços a l'altura de les espatlles, amb els colzes doblegats, i fer-los fora cap enrere per tensar l'esquena i la columna vertebral; a poc a poc tornaran a la posició original, movent lleugerament les espatlles i destensant tota la zona.

Per relaxar el tòrax, el pit i l'estómac han d'aspirar profundament la major quantitat d'aire possible, retenir la respiració i expulsar l'aire suaument, sentint la distensió. Se'ls demana que imaginin que van a rebre un cop a l'estómac i contreguin tots els músculs d'aquesta zona

per, posteriorment, deixar-los anar amb suavitat. A continuació tensaran d'un sol cop els glutis, els malucs, el ventre i la cintura, i destensaran. Finalment, se'ls indica que han de prémer primer la cama esquerra i després la dreta cap a terra, tensant les natges i les cuixes, i després afluixar la tensió; i que, igualment, han de contraure els dits dels peus i relaxar.

### Respiració conscient

Assegut a la teva cadira, amb l'esquena molt recta, respira tranquil·lament. Observa com és la teva respiració: agitada o serena, curta o profunda, regular o irregular... Tanca els ulls i concentra't en el recorregut de l'aire en el teu interior: com entra i com l'expulses. Vés fent que la teva respiració sigui cada vegada més profunda. Respira tres vegades omplint d'aire l'abdomen i el pit. Expulsa l'aire cada vegada, molt a poc a poc. Finalment, obre els ulls i mou les espatlles en cercles, cap enrere.

### Sons de fora, sons de dins

Assegut còmodament a la teva cadira, amb els peus recolzats a terra, l'esquena molt recta i les mans sobre els teus genolls, tanca els ulls i concentra't en tots els sons i sorolls que arriben de fora: uns passos, una porta que es tanca, el lladruc d'un gos al lluny... a poc a poc, comença a prestar atenció als sons de dins... potser escoltis un brunzit greu... o un xiulet agut... o potser sentis el batec del teu cor... Lentament, torna a escoltar els sons de fora. Obre els ulls, al mateix temps que estires els braços cap endavant.

### Columna de ferro, columna de goma

Assegut còmodament a la teva cadira, amb els peus recolzats a terra, l'esquena molt recta i les mans sobre els teus genolls, tanca els ulls i fes tres respiracions abdominals profundes. Comença a respirar més lentament i concentra't en la teva columna vertebral. Recorre-la mentalment de baix a dalt. Imagina que té la duresa i rectitud d'una barra de ferro. Imagina que de sobte s'anés convertint en una barra de goma, flexible i tova. Torna a sentir que la teva columna és, successivament, de ferro i de goma. Després, lentament, mou les espatlles cap enrere i obre els ulls.

### El casc de miner

Assegut a la teva cadira, amb l'esquena molt recta i els ulls tancats, respira tranquil·lament. Vés fent que la teva respiració sigui cada vegada més profunda. Respira tres vegades omplint d'aire l'abdomen i el pit. Expulsa l'aire cada vegada, molt a poc a poc. Imagina que sobre el teu cap portes posat un casc de miner, d'aquests que tenen un llum al front. Intenta, sense obrir els ulls, mirar fixament aquella llum durant una estona. Quan ho creguis oportú, obre els ulls.

### La biblioteca misteriosa

Assegut a la teva cadira, amb l'esquena molt recta, respira tranquil·lament. Tanca els ulls, concentra't en el recorregut de l'aire en el teu interior i vés fent que la teva respiració sigui cada vegada més profunda. Imagina que el teu cos és una casa, plena d'habitacions. Els peus, les cames i les cuixes són el soterrani; els malucs, el ventre i la cintura, la planta baixa; l'estómac, el pit i el tòrax, al primer pis. La columna vertebral i l'esquena, són les escales que uneixen totes les estances. Les espatlles, el coll i el cap formen l'últim pis. Imagina ara que a la part més alta del teu cap s'aixeca una torre que acull una estranya biblioteca, plena de bells llibres. Imagina que ets allà i que tens un llibre entre les mans: sent el seu tacte i la textura del paper; intenta recordar l'olor de les fulles impregnades de tinta i de les seves velles tapes de pell. En aquesta torre, coincidint amb el centre del teu front, hi ha una finestra que s'obre a un espai infinit. Apunta't a ella durant uns segons, abans d'obrir suaument els ulls, mentre gires les espatlles cap enrere i estires, per fi, els braços.

### La pilota imaginària

Ens hem d'imaginar que una pilota ens recorre tot el cos.

### Caure com una ploma

Es busca ondular el cos amb suavitat com si fos una ploma caient.

### Un globus que es desinfla

Deixar-se caure desinflant-se.

## El felí

Despertar com un felí i després anem relaxant cada part del nostre cos.

## Caminar com un felí (o com un ocell)

Cal observar animals i després, amb consignes del professor, realitzen accions com menjar, caminar...

## Relaxació i concentració

Quiets. Amb els genolls una mica flexionats, fer moviments d'espatlles, de cap, de tòrax (moure l'estèrnum) braços estesos, moure els braços un cap a l'altre... En posició inicial, ajuntar els palmells davant del pit i iniciar aixecant els palmells un cercle amb cada mà. Col·locar els braços una mica estesos, les mans a l'altura de l'espatlla formant un semicercle, visualitzar un cercle al pit, que s'uneixin als altres formats amb els braços, sentir la tensió a les espatlles i deixar que aquesta tensió baixi fins als peus. Buscar un company, cercle de braços amb els ulls tancats cara a cara; visualitzar el company mitjançant la seva presència, obrir els ulls i observar el company-ulls neutres-abraçar el company.

## Exercicis amb els llavis

Obrir i tancar la boca, pronunciar U exageradament, arrufar els llavis i moure'ls d'un costat a un altre, tirar petonets, mastegar amb exageració, vibració dels llavis imitant un automotor, exercicis amb el llapis.

## Exercicis per a la llengua

Treure-la i ficar-la, tocar el nas amb la punta de la llengua, tocar la barbata amb la punta del nas, moure-la per fora i per dintre, amunt i avall, fer cucurutxo amb la llengua.

## Exercicis amb el vel del paladar

Badallar, escurar, tossir, simular gargarismes, pronunciar DING DONG elevant la cavitat sonora.

## Lectura dels llavis

Moure el maxil·lar d'un costat a un altre.

## Inventari corporal

Bàsic exercici de concentració en si mateix que consisteix a verificar, en la posició del nostre cos, com està col·locada cada part.

Comencem sentint el nostre dit gros del peu. Com se sent el dit gros del peu? Està fred o calent? Relaxem. Com estan els altres dits del peu? ¿I la planta? Seguim relaxant i cal que no s'oblidin de respirar tranquil·lament...

Es pot començar pels peus, des del dit gros i es pot arribar fins al capdamunt, perquè l'actor es conscienciï exactament de com està cada part del seu cos.

Així mateix, es demanarà a l'actor que sempre estigui pendent del seu pols i de sentir la respiració, així com de detectar totes les variacions de temperatura en cada part del cos perquè l'inventari corporal sigui complet.

En detectar zones de tensió, cal intentar relaxar-les al màxim possible i detectar com això afavoreix la respiració. Es recomana fer-lo per primera vegada estès a terra. És important fer una imatge mental de cada zona recorreguda.

## La boleta de metall

Estirats, imaginar que una boleta de metall pesant està rodant per tot el cos, impulsant amb una lleu contracció muscular de la zona per on passa.

## L'ésser més petit i el ser més gran de l'univers

En posició de peu, cal concentrar l'atenció i anar sentint-se a poc a poc empetitit davant a magnitud de l'univers. Cal sentir com el cos es fa cada vegada més petit, més i més. Cal inclinar el cos fins quedar a la gatzoneta.

Es posa el cap entre les cames. Amb els braços es premen fort les cames, doblegant una mica els genolls, si no es disposa de flexibilitat suficient. Ens convertim en un àtom mínim en l'univers. Un cop fet això, es farà el procés al revés, sentint-se cada vegada més gran fins a trobar el seu lloc en l'univers.

## Relaxació: El bosc i el mar

Ens col·loquem en una posició còmoda, estirats en un matalàs, amb els braços estesos còmodament als costats, les cames estirades, amb els peus lleugerament oberts cap enfora, amb una disposició a relaxar-nos. Tanquem els ulls i sentim la nostra respiració, tranquil·la, en calma.

A partir d'aquest instant prendrem consciència de la nostra respiració; no l'hem de modificar en absolut; simplement observem com respirem; no ens identifiquem amb el procés, ho hem de realitzar sense judici, de la mateixa manera en què mirariem com es mou la flama d'una espelma, observant sense jutjar.

Observem la nostra respiració sense modificar-la, prenem consciència que alguna cosa respira per nosaltres, no ens costa cap esforç respirar, respirem i ens omplim de calma, respirem i ens omplim de pau.

Anirem visualitzant una sèrie d'objectes i colors, se'ns donaran unes indicacions bàsiques, però nosaltres podem afegir el que vulguem perquè ens permeti millorar la visualització suggerida.

Comencem visualitzant un prat verd, del color verd que més ens agrada; visualitzem una extensió de gespa verda que s'estén fins a un bosc proper; observem l'herba verda, els reflexos verds del sol sobre la praderia... Estenem la mirada cap al bosc i veiem fulles de tots els tons de verd possibles; és relaxant, molt relaxant; el sol es reflecteix en les verdes fulles dels arbres i es forma davant els nostres ulls una miríada de delicades tonalitats de verd que es reflecteixen entre si creant un espai tridimensional de color verd; és bonic i el gaudim; respirem tranquils i en calma un aire pur, ple de l'oxigen que produeixen els arbres del bosc; ens trobem respirant un aire pur, verd, relaxant; amb cada respiració ens relaxem més i més. Escoltem el murmurí que produeix l'aire en passar entre les fulles dels arbres; és relaxant, molt relaxant, escoltem el so del vent en les fulles i ens relaxem, més i més... Ens quedem per uns instants observant el prat verd, els vells arbres centenaris, les seves fulles boniques i sentint la nostra respiració.

Observem la nostra respiració sense modificar-la, prenem consciència que alguna cosa respira per nosaltres, no ens costa cap esforç respirar, respirem i ens omplim de calma, respirem i ens omplim de pau.

A partir d'aquest instant visualitzem una platja de sorra daurada; és del tipus de sorra que més ens agrada i té un color sota el sol per gaudir observant. Ens agrada aquesta platja; la visualitzem; miro cap a l'horitzó i observem un mar tranquil i blau que llisca amb suavitat fins a la riba, on lentament les onades es desfan mentre es desgrana el dolç so de l'escuma.

Visualitzem tota la platja, el mar blau, la sorra daurada... Ens estirem sobre la sorra i resulta molt agradable absorbir la seva calor; l'energia del sol acumulada en els grans de sorra penetra en la nostra esquena i la relaxa; sentim aquesta calor acumulada i com s'infiltra en la nostra esquena; és relaxant, és molt agradable, és una sensació deliciosa; el mar blau, el cel blau sense núvols, el so del vent, les fulles dels arbres que hi ha darrere nostre, la calor en la nostra esquena... El sol incideix sobre els nostres braços i els escalfa, alhora que s'enfonsen pesats en la sorra que els escalfa i ens relaxa més i més; el sol escalfa el nostre pit i les cames; les nostres cames, que s'enfonsen pesades en la sorra que les escalfa, relaxant-nos més i més... Escoltem el so rítmic i balancejant de les ones que semblen bressolar-se en aquest mar blau tranquil; sota aquest cel blau preciós escoltem el so del vent en les fulles dels arbres; percebem l'olor salobre de la mar blava. Prenem consciència del nostre cos descansant relaxat... més relaxat...

Prenem consciència d'aquest estat de consciència tranquil·la, relaxant, plena de pau i tranquil·litat...

Ens preparam per abandonar l'exercici, conservant tots els beneficis conscients o inconscient que ens aporta...

Comptem lentament 1...2...3... Obrim i tanco les mans lentament prenent consciència de les petites articulacions dels dits. Agafem aire amb més intensitat, realitzant una respiració profunda i obro els ulls conservant l'estat de relaxació i calma que hem aconseguit.

## Exercicis de respiració

Estirats d'esquena, aturats, amb violència, fer-se gran i fer-se petit amb la respiració, desinflar-se, dir A ininterrompudament, comptar en veu alta, dir una vocal elevat el volum però sense variar de to, sèrie de monosíl·labs. Dir A nasal (per millorar el to i facilitar la pronunciació) Foradar la paret amb la veu. Ajustar la veu segons la distància. Descobriments dels tons de veu: sorpresa, espant, temor, por, enuig, repugnància, alegria, alegria desbordada, enuig...