

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Es muy aconsejable para alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día **una o dos sesiones** de relajación de **diez o quince minutos** aproximadamente.

Condiciones para la relajación:

- Buscar un lugar silencioso y solitario
- Escoger, a ser posible, un **ambiente** natural: el azul del cielo y el verde del campo (que son los colores más relajantes)
- Conseguir un **ambiente** de **penumbra** u **oscuro** que nos proteja de la distracción que provoca la luz.
- Evitar las molestias tanto del calor como del frío, pues uno y otro impiden la concentración.

Ejercicios de Relajación

Para alcanzarla sigue los siguientes pasos:

- Evita **cualquier** prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Túmbate sobre una **superficie** rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.
- Coloca el **cuerpo** boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin **apretar** mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa **revista** a todos los músculos de tu **cuerpo** concentrando sucesivamente tu **atención** en cada uno y alejando la **tensión** que pueda haber acumulada en **alguno** de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha **estado** dirigiendo su **atención** a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el **murmullo** de las olas; etc.).

Ejercicios de respiración

El **cansancio** y la **fatiga** en el estudio provienen muchas veces de una mala ventilación. Para **mejorar** puedes **realizar** el siguiente **ejercicio** de respiración:

- Túmbate de espaldas con la nuca apoyada en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Cierra los ojos, entreabre la mandíbula y

relaja la **lengua** y los labios. Concéntrate sólo en tu respiración durante tres o **cuatro** minutos.

- Inspira por la nariz lenta y profundamente contando hasta cinco. Contén la respiración tan sólo un segundo, y espira despacio por la nariz contando de nuevo hasta cinco.

Dormir bien

El estudiante debe **aprovechar** las horas del día sin tener que **quitar** horas al sueño. Tu **trabajo intelectual** (clases o estudio) no puede ser **eficaz** si antes no satisfaces la **necesidad** de descanso.

Normalmente, ocho horas pueden ser las adecuadas para un estudiante.

Para dormir bien puedes **recurrir** a estos medios:

- Practica previamente los ejercicios de relajación básica que te hemos apuntado.
- Para favorecer la relajación antes de acostarse es bueno un baño de agua tibia pero no es aconsejable **permanecer** más de diez minutos **dentro** del agua.
- Un vaso de leche **caliente** antes de acostarse **también** favorece el sueño.
- Dos horas antes de acostarte debes ir abandonando tu **actividad normal** para dar paso a un reposo gradual. la **lectura** relajada y una **música** serena son buenos preludios para un dulce sueño.
- No dejes nada para **consultar** con la almohada». Al **concluir** la jornada, se acabaron los problemas.
- Adopta por **costumbre** una hora fija para acostarte y otra fija para levantarte.