

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.