

Erlaxazioa

Erlaxatzen jakitea garrantzitsua da lasaitasuna mantentzeko eta bizimoduaren erritmoak gure osasuna kaltetu ez dezan.

Erlaxatzen duten jarduerak

Urduritasun-uneetan lasaitzeko, batzuetan nahiko izan daiteke jardueraz aldatzea edo paseo bat ematea.

Beste adibide batzuk honako hauek dira:

- Hartu arnasa lasai eta astiro.
- Egin aharrausi eta hasperen nahi duzun moduan.
- Ariketa fisikoa egin, erritmo onean ordu erdiz.
- Artikulazioak flexionatu eta hedatzeko ariketak edo luzapen-ariketak egin.
- Masajea egin besoetan eta hanketan, aurpegian, buruan eta lepoan.
- 10 minutuko bainu beroa hartu.
- Musika suabea eta lasaia entzun.
- Pentsamendu baikorrak, atseginak, barkamenezkoak eta afektuzkoak sustatu.
- Tarte bat eskaini norbere buruari, meditatzeko, gauzak ordenan jartzeko, edo beste barik nahi dena egiteko.

Erlaxazioa

Leku lasaia eta hotzik egiten ez duena aukeratu. Estutu egin zaitzakeen edozein jantzi nasaitu. Aukeratu **erosoen** zaizun **jarrera**: etzanda alfonbra edo koltxoneta baten gainean, hankak luzatuta edo tolestuta (jarri kuxinak belaun azpian); edo jesarrita bizkarralde bertikala eta besoei eustekoa duen aulki batean.

Itxi begiak gozotasunez eta eutsi **arretari** ondorengo pausuak egiteko. Pentsamendu desberdinak etortzen bazaizkizu uneren batean, ez arduratu, itxi pasatzen. Arreta jarri

arnasketan. **Hartu arnasa astiro** sudurretik eta, erritmoa aldatu barik, sentitu nola sartzen den airea gorputzean arnasa hartzerakoan, eta nola ateratzen den arnasa botatzerakoan. Sentipen honek ondo egotearen sentsazioa sorraraziko dizu.



Buru-ibilbide bat egin **gorputz osoan zehar**, atalez atal erlaxatuz: besoak, bularraldea, sabela, hankak, aurpegia, lepoa eta sorbaldak, tentsiopean egon daitezkeen atalaz igarritz.

Jarri arreta berriz arnasketan eta konturatu arnas-hartzeak eta botatzeak astiro egiten dituzula, suabeak, patxadatsuak eta erregularrak direla. Igarri egin dezakezu **arnasa botatzerakoan laxatu egiten direla** tentsioan dauden gunek eta gero eta laxatuagoak, astunagoak eta beroagoak daudela, hondartzan eguzkia hartzen denean bezala. Gozatu sentsazio hauekin minutu batzuetan: plazer eta ongizate handia eragingo dizute.

Zabaldu begiak, egin nagiak ateratzeko mugimenduak –esnatzerakoan bezalakoak– eta zutitu apurka-apurka.