



TÉCNICAS DE ESTUDIO: TÉCNICAS DE RELAXACIÓN

É moi aconsellable para alumnos nerviosos e preocupados. Recoméndase practicar cada día **un ou dúas sesións** de relaxación de **dez ou quince minutos** aproximadamente.

Condições para a relaxación:

- Buscar un lugar silencioso e solitario
- Escoller, a ser posible, un ambiente natural: o azul do ceo e o verde do campo (que son as cores máis relaxantes)
- Conseguir un ambiente de penumbra ou escuro que nos protexa da distracción que provoca a luz.
- Evitar as molestias tanto da calor coma do frío, pois un e outro impiden a concentración.

Exercicios de Relaxación

Para alcanzala segue os seguintes pasos:

- Evita calquera prenda de roupa que poida oprimirte: cinto, colos, gravatas, zapatos...
- Tómbate sobre unha superficie ríxida, pero que non sexa nin moi dura nin moi branda. É bo facelo sobre unha alfombra.
- Coloca o corpo boca arriba. As pernas lixeiramente entreabertas e os brazos estendidos ao longo do corpo.
- Pecha os ollos sen apretar moito as pálpebras e queda totalmente inmóbil.
- Pasa revista a todos os músculos do teu corpo concentrando sucesivamente o túa atención en cada un e afastando a tensión que poida terse acumulada nalgún deles.

- **A mente:** que ata agora estivo dirixindo o súa atención aos membros do corpo, unha vez que estes se achan en calma, debe relaxarse ela mesma somerxéndose na imaxinación, visualizando escenas agradables, pracenteiras... (por exemplo, a contemplación dunha fermosa posta de sol dende un verde outeiro; tombado sobre a limpa area dunha praia recibindo a brisa do mar e o murmullo das ondas; etc.).



Exercicios de respiración

O cansazo e a fatiga no estudio proveñen moitas veces dunha mala ventilación. Para mellorar podes realizar o seguinte exercicio de respiración:

- Tómbate de costas coa caluga apoiada no chan, os xeonllos flexionados e os brazos estendidos ao longo do corpo. Pecha os ollos, entreabre a mandíbula e relaxa a lingua e os labios. Concéntrate só na túa respiración durante tres ou catro minutos.
- Inspira polo nariz lento e profundamente contando ata cinco. Contén a respiración tan só un segundo, e expira lentamente polo nariz contando de novo ata cinco.

Dormir ben

O estudante debe aproveitar as horas do día sen ter que quitar horas ao sono. O teu traballo intelectual (clases ou estudio) non pode ser eficaz se antes non satisfaces a necesidade de descanso.

Normalmente, oito horas poden ser as axeitadas para un estudante.

Para durmir ben podes recorrer a estes medios:

- Practica previamente os exercicios de relaxación básica que che apuntamos.
- Para favorecer a relaxación antes de deitarse é bo un baño de auga morna pero non é aconsellable permanecer máis de dez minutos dentro da auga.
- Un vaso de leite quente antes de deitarse tamén favorece o sono.
- Dúas horas antes de deitarte debes ir abandonando a túa actividade normal para dar paso a un repouso gradual. A lectura relaxada e unha música serena son bos preludios para un doce sono.
- Non deixes nada para consultar coa almofada». Ao rematar a xornada, remataron os problemas.
- Adopta por costume unha hora fixa para deitarte e outra fixa para erguerte.