

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

La relajación en estos tiempos turbulentos es tan necesaria como la alimentación o como beber agua.

El ser humano vive en una carrera automatizada por los sistemas de producción y de “responsabilidades”, donde nos exigen mucha disciplina que estemos atentos a las necesidades de los demás y entonces nos olvidamos de nuestras necesidades.

Una necesidad primordial es la comunicación con nosotros mismos el poder estar cerca de nosotros consentirnos y amarnos y poder relajarnos nos permite entrar en comunicación con migo mismo.

Esto es un reto porque para realizar estás técnicas se necesita mucha disciplina.

Obtendrás un gran beneficio; te sentirás mucho mejor en todos los aspectos de tu vida.

Para tener éxito en los ejercicios de relajación primero debemos aprender a respirar:

### APRENDIENDO A RESPIRAR

Generalmente el ser humano respira solo lo necesario para subsistir sin darse cuenta de que en la respiración se oculta una increíble fuerza vital que nos ayudaría a revitalizar nuestro cuerpo, avanzar más rápido, crecer con más facilidad, traernos un bienestar etc. Incluso nos evitaría muchas de las enfermedades a las que estamos acostumbrados a sufrir. Por ello hay que aprender a respirar con nuestros tres puntos principales: el abdomen, el tórax y la clavícula.

**Respiración abdominal:** sitúa tus manos sobre tu parte abdominal e intenta inflar la barriga como si tuvieras una pelota mediante la inspiración. Después mediante la espiración desinfla esa pelota lentamente.

**Respiración torácica:** sitúa tus manos sobre tu tórax en el pecho y mientras inspiras comprueba que la zona pulmonar se ensancha y sale hacia afuera y que mientras espiras vuelve a su posición original.

**Respiración clavicular:** posa tus manos sobre la clavícula un poco por encima de tu pecho y observa como al inspirar esa zona se sube y al espirar se baja. Una vez que te hayas familiarizado con cada tipo de respiración, intenta realizar en un ciclo completo de inspiración (abdominal-torácica-clavicular) y espiración (clavicular-torácica-abdominal) siete veces antes de levantarte de la cama y siete veces al acostarte, lo más lento y profundo que te sea posible sin sensación de ahogo.

No fuerces si no puedes.

## **DESPIERTA CORRECTAMENTE**

Por muy contradictorio que pueda parecer es necesario relajarse todas las mañanas al levantarse.

La mayoría de la gente se levanta de una manera incorrecta y eso puede afectar el resto del día muy negativamente.

Así que aquí te vamos a enseñar una de las formas adecuadas para comenzar el día con buen pie:

Al despertarse por las mañanas no se debe abrir los ojos a medias ni estar en demasiada oscuridad. Más bien deben abrirse veloces y a ser posible hacia un póster, cuadro o ventana con algo bello.

Una vez abiertos los ojos y situándonos boca arriba si no lo estábamos, estiraremos las piernas todo lo que podamos hacia la dirección a la que apuntan.

Cuando consideres que ya te has estirado lo suficiente y que las piernas están más relajadas pasa al paso siguiente.

Después siéntate en la cama y estira los brazos como hiciste con las piernas, pero dirígelos hacia arriba.

A continuación bosteza y si te lo pide el cuerpo frótate los ojos. Cuando consideres que has terminado el paso anterior levántate y junta las piernas.

Ahora vas a realizar rotaciones de rodillas en la dirección de las agujas del reloj al principio y al contrario al final en igual proporción.

Después arquea la espalda y sitúa durante un rato las manos en los riñones. Así ya estarás listo para comenzar el día de una manera despierta y más optimista.

## **EMPIEZA SALUDABLEMENTE EL DIA**

Te invitamos a conseguir deshacerte de la pesadez del día a través de un ejercicio preventivo que ayudará no sólo a tu cuerpo a través del estiramiento sino también ayudará a activar tus centros energéticos.

Este ejercicio es muy fácil de realizar sea cual sea tu estado corporal.

Para ello deberás realizar lo siguiente:

La posición de partida será de pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros y un poco flexionadas, brazos y hombros caídos y relajados. Comenzaremos a inspirar profundamente.

Cuando hayamos inspirado todo lo profundo que podamos iremos espirando poco

a poco a la vez que nos vamos doblando por la cintura, bajando nuestro tronco y brazos hasta poder llegar a tocar el suelo con los dedos. Si no tienes la suficiente flexibilidad no te preocupes, estírate hasta donde puedas.

Cuando hayas llegado hasta abajo y ya hayas expulsado todo el aire, comenzarás a levantar el tronco y los brazos subiendo suavemente a la vez que vas inspirando.

Así poco a poco sigue estirando tu tronco hacia arriba junto con tus brazos y palmas de la mano estiradas.

De manera que termines el ciclo de inspiración un poco antes de que tus manos se toquen por encima de tu cabeza y tu tronco esté completamente estirado.

Después, ya con el cuerpo lo más estirado hacia arriba posible, haz que tus manos se toquen por encima de tu cabeza mientras ésta se echa despacio hacia atrás a la vez que vas exhalando de un modo natural. Termina el proceso con la cabeza lo más hacia atrás que te sea posible y con la boca abierta. Mantente así durante unos instantes y después vuelve a la posición inicial.

Realiza este ejercicio todas las mañanas después de haberte levantado y antes de desayunar. Verás como te vitalizará el resto del día.

## **LIBERA TENSION DE HOMBROS Y CUELLO**

Vivimos en una sociedad imperantemente estresante, donde se requiere continuamente nuestra atención y el bien llevar de nuestras responsabilidades.

Toda esa tensión que soportamos se va acumulando en nuestro cuerpo quien de alguna manera intenta que se elimine.

Lo más común suele ser dirigir toda esa tensión hacia nuestros hombros y cuello, agarrotándolos de tal manera que si te los tocas notarás casi una piedra.

Lo mejor para relajarlos es el masaje, pero casi nadie puede recurrir todos los días a ello, así que aquí te proponemos un ejercicio muy sencillo, pero muy eficaz, que podrás utilizar en cualquier parte y en cualquier momento en el que notes que la tensión se vuelve a apoderar de tu cuerpo.

Esto es lo que debes hacer:

Lo primero es buscar una posición cómoda para realizar el ejercicio. Obviamente si lo vas a ejecutar en el trabajo tendrás que amoldarte a lo que puedas. Puedes hacerlo de pie o sentado, como a ti mejor te convenga. Después deja los hombros y brazos caídos con la espalda recta. Si estás muy tenso, este simple movimiento puede llevarte un rato. Se trata de que procures relajar y estirar esa parte del cuerpo.

Tómate el tiempo que necesites para ello. Cierra los ojos y realiza todo el ejercicio con los ojos cerrados.

Una vez que ya tengas los hombros y brazos caídos, ve girando poco a poco la cabeza hacia la derecha como si quisieras ver algo en esa dirección, pero sin inclinarla hacia los lados. Procura que el movimiento sea lento y recto. Cuando hayas llegado tu límite derecho (sin forzar), mantén la posición de la cabeza y cuenta hasta 10.

Después vuelve la cabeza lentamente hacia el centro. Mantén la cabeza en el centro relajada mientras cuentas hasta 5.

A continuación repite el proceso de girar lentamente la cabeza, pero esta vez hacia la izquierda.

Una vez que hayas llegado a tu límite (sin forzar) mantén la posición de la cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente hacia el centro. Una vez llegado de nuevo al centro mantén la posición hasta contar 5.

Ahora vamos a realizar el movimiento de la cabeza lentamente hacia abajo. Recuerda hacerlo despacio.

Cuando hayas llegado a tu posición límite (sin forzar) mantén la posición mientras cuentas hasta 10.

Después vuelve lentamente al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición mientras cuentas hasta 5. Ahora dirigiremos muy despacio la cabeza hacia atrás hasta llegar a tu límite (sin forzar) y cuando hayas llegado abre la boca de manera que te sientas cómodo. Después mantén la posición mientras cuentas hasta 10. Cuando termines, cierra la boca y vuelve al centro.

De nuevo en el centro mantén la posición y cuenta hasta 5. Ahora nos vamos a centrar en los hombros que deberían seguir caídos y relajados. Para ello respiraremos profundamente tres veces y comenzaremos con el ejercicio. Levanta los hombros lo que puedas (sin forzar) y comienza a realizar rotaciones giratorias hacia adelante y despacio. Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Después vuelve a respirar profundamente tres veces. Ahora realizarás el mismo movimiento con los hombros que hiciste antes, pero ahora las rotaciones giratorias serán hacia atrás. Realiza 10.

Cuando hayas terminado vuelve a dejar los hombros caídos y relajados mientras cuentas hasta 5.

Para terminar, ve levantando los brazos hacia arriba hasta tenerlos completamente estirados, y junta las manos por encima de tu cabeza mientras cuentas hasta 10.

Después regresa los brazos hacia abajo lentamente y retoma una posición normal. Respira de nuevo profundamente tres veces.

## **RESPIRACION ENERGETICA**

Este tipo de respiración es ideal cuando tenemos sopor o necesitamos activarnos.

Es una respiración muy indicada para momentos en los que la vida nos pide movimiento y mucha vitalidad.

El ejercicio consta de los siguientes pasos que deberás hacer lentamente: Nos situaremos de pie con las piernas ligeramente separadas y los brazos relajados pegados al cuerpo.

Después inspiraremos todo lo profundamente que podamos ya que el ejercicio se hará conteniendo la respiración.

Inmediatamente después levantamos los brazos hacia el frente hasta situarlos totalmente en horizontal con respecto a nuestro tronco.

Las manos deben estar con la palma hacia abajo.

Después cerramos las manos con fuerza de manera que nos queden los puños cerrados con presión.

A continuación flexionamos los brazos hacia nuestro pecho sin perder la horizontal. Después los estiraremos, sin aflojar la tensión de los puños, hacia el frente haciendo fuerza como si empujáramos un mueble.

Después los bajamos sin perder la tensión hacia la posición inicial, a lo largo de nuestro cuerpo.

Relajamos los brazos y manos y soltamos todo el aire con fuerza. Descansamos y respiramos con normalidad.

## **EJERCICIO DE RESPIRACION Y RELAJACIÓN:**

La respiración es muy importante para el bienestar interior, además un correcto flujo asegura una meditación bien hecha.

Para realizar este ejercicio debemos de practicar la respiración abdominal:

**Paso 1:**

Respira profundo inflando tu abdomen contando de 1 a 10 Mantén la respiración y no saque el aire hasta llegar a 20

Luego saca el aire muy despacio hasta llegar a 30. Esto lo harás 3 veces

**Paso 2:**

Harás lo mismo que el paso 1 con la variante que cuando estés contando de 11 a 20 trataras de imaginar una pantalla en blanco y luego sacas el aire, si no lo logras a la primera sigue intentándolo hasta que lo logres.

**Paso 3:**

Cuando logres el paso 2 repites el procedimiento con la variante que ahora cuando estés contando de 11 a 20 imaginaras el lugar más lindo o que a ti te brinde paz (una playa, un bosque etcétera).

## **EJERCIO DE RELAJACIÓN**

Este es un ejercicio ideal para aquellos momentos en los que hemos sufrido mucho estrés o presión como por ejemplo tras un duro día de trabajo, un examen importante, etc.

Está indicado para que te tranquilices una vez llegues a casa y no permitas que la mente siga analizando y dándole vueltas una y otra vez al asunto.

El ejercicio consta de dos partes.

Lo harás recostado en la cama o en un sofá cómodo y con los ojos cerrados de la siguiente manera:

### **PRIMERA PARTE:**

Respira lo más profundamente que puedas tres veces Después lleva tu atención a tu pies. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de la tibia, peroné y rodillas. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de los muslos, pantorrillas, genitales, glúteos y cintura. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención ahora a través del abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos y manos. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de tu cuello, músculos de la cara, cuero cabelludo, y finalmente mente. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Vuelve a respirar profundamente tres veces y siente como eres un todo que pesa y se relaja; pesa y se relaja.

## **SEGUNDA PARTE:**

A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente.

Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies. Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre. Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir desperezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos. Después levántate y estírate, especialmente la espalda. Prácticalo siempre que lo desees y pronto comenzarás a ver los resultados.