



Relajación

Saber relajarse es muy importante para mantener la serenidad y para evitar que el ritmo de vida provoque un estrés negativo para nuestra salud.

Actividades que relajan:

Para quedarnos tranquilos en momentos de tensión a veces puede ser suficiente algún método sencillo como cambiar de actividad. Por ejemplo, si su trabajo es sedentario, hacer ejercicio. Otros ejemplos son:

- Pasear o hacer ejercicio físico que le guste durante al menos media hora.
- Respirar libre y lentamente.
- Bostezar, soplar, cantar y suspirar son reacciones naturales relajantes del cuerpo.
- Sonreír y reír deshace las tensiones.
- Realizar ejercicios de flexión y extensión o de estiramiento de las articulaciones..
- Hacerse masajes en brazos o piernas o en la cara, cabello y cuello.
- Tomar un baño caliente de 10 minutos.
- Escuchar música suave y repetitiva. Leer algo que cautive i no provoque tensión.
- Las actividades repetitivas como planchar, coser, bordar, cuidar el jardín, etc.
- Tener relaciones de confianza o de afecto con los demás, en casa o en el trabajo, nos protege de los factores estresantes.

Método de relajación específico

Escoja un lugar tranquilo y donde no haga frío. Es conveniente que afloje cualquier pieza que le oprima. Elija la **posición** que le resulte más **cómoda**: tumbado encima de una alfombra o colchón con las piernas estiradas o flexionadas (con cojines debajo de las rodillas); o sentado en una silla con respaldo vertical y con reposabrazos.



Cierre los ojos con suavidad y mantenga la atención para realizar los pasos siguientes. Si le vienen pensamientos diversos en algún momento, no se preocupe, déjelos pasar.

Realice tres respiraciones profundas y lentas por la nariz y permita después que la salida y entrada del aire sea cada vez más lentas y naturales.

Ahora fíjese cómo respira sin alterar su ritmo: note cómo cuando entra el aire se hincha la barriga y cómo cuando sale, baja. Esto le produce un estado de bienestar general.

Realice un recorrido mental por **todo su cuerpo** relajando parte a parte, primer de un lado y después del otro: pies, piernas, abdomen, pecho, espalda, cuello, hombros, brazos, manos, cabeza y cara, notando cómo se relajan las zonas tensas al salir el aire de su cuerpo.

Vuelva a poner su atención en su respiración y observe que los movimientos de la barriga continúan siendo lentos, pausados y relajantes. Recréese con estas sensaciones unos minutos, le producirán mucho placer y bienestar.

Abra los ojos, realice movimientos de estiramientos –como si se despertara- y levántese poco a poco.

Buenos momentos para relajarse:

- Cuando se sienta cansado o esté tenso.
- Antes de ir a dormir.