



RELAJACIÓN

¿Qué es la relajación?

- La **relajación** es cualquier método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física y/o mental.



Existen muchas técnicas que pueden ayudarte a relajarte, en este contenido vamos a explicarte alguna de ellas para que elijas la que mejor se adapte a tus necesidades



Relajación muscular progresiva

- Fue desarrollada por el Dr. Jacobson en los años 20.
- Se basa en que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, por lo que si se relaja esta tensión la ansiedad disminuirá.



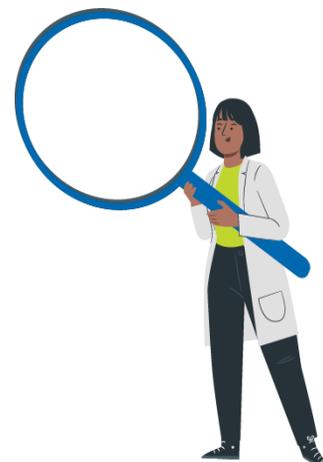
Seguro que has notado que cuando estás nervioso los músculos, especialmente de tu cuello y espalda se endurecen y duelen. Es algo normal, no te preocupes, sólo tienes que aprender a relajar esta musculatura.



Relajación muscular progresiva: Pasos

1. **Siéntate o tumbate boca arriba.**
2. **Tensa un grupo muscular durante 2 segundos con una intensidad moderada.**
3. **Relaja de golpe la tensión.**
4. **Presta atención a esta sensación de no tensión unos 15 segundos.**
5. **Tensa el siguiente grupo muscular y repite el proceso.**
6. **Al finalizar repasa la sensación de relajación general de todo tu cuerpo.**

Para hacerlo bien
te llevará
un tiempo, haz
un descanso en tu día
y relájate.



Relajación muscular progresiva: Pasos

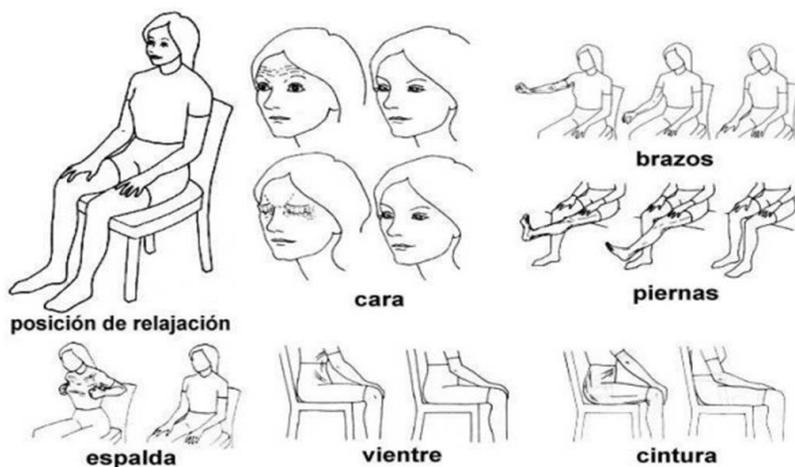


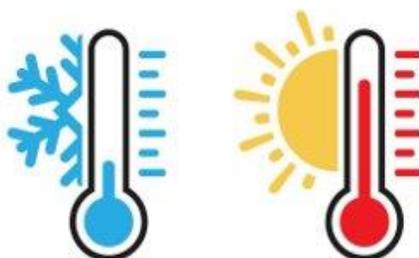
Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 1985.

No te dejes
ningún
grupo muscular
sin relajar



Relajación autógena: Qué es

- Fue desarrollada por el Dr. J.H. Schultz
- Concibe a la persona como una unidad en la que **cuerpo y mente están unidos.**
- **Persigue la relajación total del cuerpo en 6 fases.**
- **Usa ejercicios basados en percibir sensaciones de calor y peso, tomar conciencia de nuestro ritmo cardiaco y respiratorio, percibir el calor de nuestro abdomen y el frescor de la cabeza.**



Relajación autógena: Etapas

Elige una de estas tres posiciones para realizarla

- **Tumbado** en la cama con los brazos y las piernas ligeramente separadas del cuerpo.
- **Sentado en un sillón con brazos** con la cabeza apoyada en el respaldo y pies apoyados en el suelo.
- **Sentado en un taburete o banqueta sin respaldo**, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

Relajación autógena: Etapas

Etapa 0: Inicio

- Cierra los ojos, respira con normalidad
- Repite 5 veces: "Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a".



Relajación autógena: Etapas

Etapa 1: Pesadez

Repite 5 veces cada frase prestando atención a cada parte del cuerpo que nombras y sintiendo pesadez en ella:

- Mi brazo derecho es pesado....
- Mi brazo izquierdo es pesado...
- Mi pierna derecha es pesada...
- Mi pierna izquierda es pesada...
- Mi cuello y mis hombros son pesados...

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



Relajación autógena: Etapas

Etapa 2: Calor

Repite 5 veces cada frase prestando atención a cada parte del cuerpo que nombras y sintiendo calor en ella:

- Mi brazo derecho está caliente....
- Mi brazo izquierdo está caliente..
- Mi pierna derecha está caliente...
- Mi pierna izquierda está caliente...
- Mi cuello y mis hombros está caliente...

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



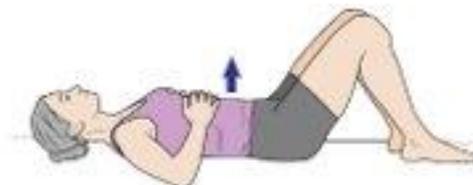
Relajación autógena: Etapas

Etapa 3: Abdomen

Repite 5 veces cada frase prestando atención a tu abdomen y sintiendo lo que dices:

- Mi abdomen irradia calor

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



Relajación autógena: Etapas

Etapa 4: Respiración

Repita 5 veces cada frase prestando atención a tu respiración :

- Mi respiración es tranquila y regular...

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



Relajación autógena: Etapas

Etapa 5: Pulsaciones

Repite 5 veces cada frase prestando atención a los latidos de tu corazón:

- Mi corazón late tranquilo

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



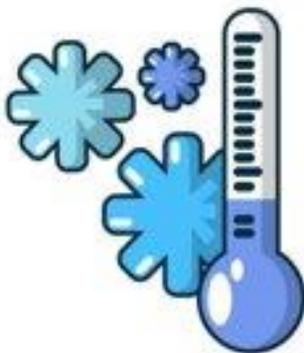
Relajación autógena; Etapas

Etapa 6: Mente

Repita 5 veces cada frase prestando atención a tu frente:

- Mi mente está fresca

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.



Relajación autógena: Etapas

Etapa final

Repite 5 veces cada frase prestando atención a tu estado de relajación:

- Estoy despejado/a, fresco/a y totalmente relajado/a

Estoy en paz conmigo mismo/a y totalmente relajado/a.

Abre los ojos lentamente e incorpórate muy despacio.

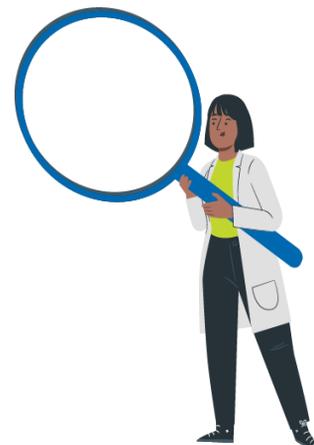


Visualización

- Consiste en **relajarse a partir de imaginarse un lugar tranquilo** que refleje paz.
- **Objetivo:** Centrar la atención en esa visualización dejando a un lado lo que nos ocasiona estrés.
- Puede ser **libre o guiada**.



Visualiza un lugar hermoso, tranquilo y respira paz.

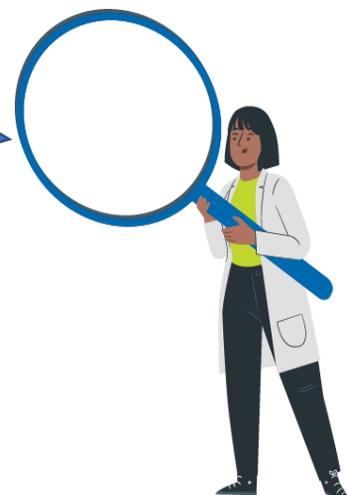


Musicoterapia

- Es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención en entornos médicos, educacionales y cotidianos con individuos, grupos, familias o comunidades que buscan optimizar su calidad de vida y mejorar su salud y bienestar físico, social, comunicativo, emocional, intelectual y espiritual.



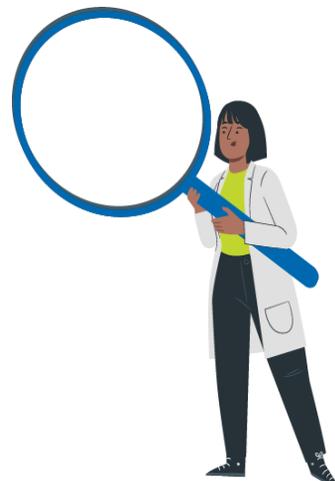
La música puede ayudarte a mejorar tu salud, elige la que más te guste y relájate



Musicoterapia

- Beethoven: Minueto, Sinfonía heroica, para Elisa, sonata Claro de Luna
- Brahms: Vals op.39 N15, Canción de cuna
- Bach: Largo de concierto en la suite en si bemol, concierto de Brandemburgo.
- Schubert: Sinfonía inacabada, Ave María
- Vivaldi: Concierto para oboe
- Albinoni: Adagio
- Saint-Saens: Carnaval de los Animales
- Offenbach: Barcarola
- Tchaikowsky: La sexta sinfonía
- Debussy: El mar. Claro de Luna
- Wagner: Preludio de Parsifal
- Fajerman: Flowers of Love
- Stivell: Renacimiento del arpa

Si ninguna de estas te gusta busca aquella que te ayude a relajarte, esta lista sólo son ideas.

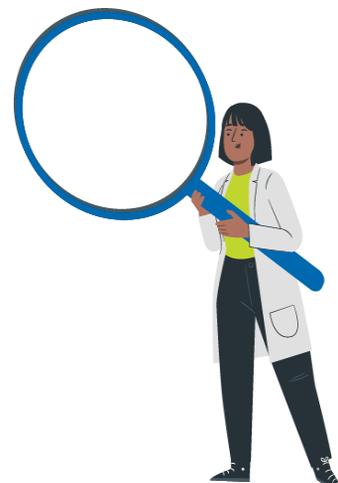


Mindfulness

- El **mindfulness** o **atención plena** utiliza la **meditación** para lograr un estado de **atención total** en un pensamiento o sentimiento, objeto, percepción... recreando el presente y liberando la mente de pensamientos nocivos.
- **Pretende conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios** de nuestras sensaciones, sentimiento o pensamientos.



Concéntrate en el aquí y el ahora, no te preocupes por el pasado ni por lo que está por venir.



Mindfulness

Prácticalo: 30 minutos al día con ropa cómoda y en un lugar confortable y libre de ruidos.

Posición: Sentado en el suelo con la espalda recta para facilitar la respiración.

Ejemplo de ejercicio:

- **Concentrar la atención en la respiración:** Centrar la atención en la respiración para reconocerla y dejarla fluir por nuestro cuerpo junto con la emisión a viva a voz o mental de un mantra (palabra o frase que repetida de forma constante induce a la relajación, ejemplos, "ohm", "estoy bien.")



Piensa en
tu respiración y repite
conmigo: "estoy
bien", "estoy bien".



Aromaterapia

La **aromaterapia** es el uso de los aceites esenciales de las plantas para mejorar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Se puede usar a través de:

- **Inhalación indirecta:** se aspira un aceite esencial mediante el uso de un difusor, que sirve para dispersarlo por el aire, o aplicando gotas sobre un tejido o un trozo de algodón en un lugar cercano.



Aromaterapia

- **Inhalación directa:** el paciente aspira un aceite esencial mediante el uso de un inhalador individual con gotas de aceite esencial que flotan sobre agua caliente.
- **Masaje:** con uno o más aceites esenciales que se diluyen en un aceite portador.

Hay algunos aceites esenciales que se usan para tratar afecciones específicas.



Hay medios naturales que pueden ayudarte a tranquilizarte, no dejes de utilizarlos si los necesitas.



Otras técnicas

Otras técnicas que pueden ayudarte a relajarte son:

- Masajes
- Hidroterapia
- Yoga
- Taichí



Como ves hay técnicas para todos los gustos, busca la que te puede ayudar y relájate.



Happyair

Asma



HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: info@happyair.org

www.lovexair.com