

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

En la actualidad, vivimos en tiempos donde el estrés se vuelve habitual e incluso una cruel y desagradable compañía y muchas veces nos vemos envueltos en enfermedades o fatiga extrema debido al manejo inadecuado o mejor dicho, al poco manejo y control de estrés. Antes de que sea demasiado tarde, es importante que implementemos en nuestra rutina diaria estrategias que nos permitan cumplir con las exigencias que tenemos, pero con una mente clara y un cuerpo sin tensiones. Es ahí donde los ejercicios de relajación tienen un papel protagónico ya que posterior a un entrenamiento totalmente consciente, aprenderemos a respirar y relajar cada zona de nuestro cuerpo y ante situaciones desafiantes o estresantes tendremos la “fuerza” de retomar el control sobre nuestro cuerpo y mente maximizando las posibilidades de solución eficaz.

Sigue las siguientes **recomendaciones generales** y disfruta de esta útil estrategia:

- Elige un momento del día en el que estés seguro que vas a poder practicar la relajación sin interrupciones.
- Intenta que sea siempre en la misma situación y a la misma hora, y asócialo a actividades cotidianas como la hora de llegar a casa o el momento del aseo diario para que no se te olvide practicar.
- La práctica es fundamental para que domines la técnica; si no eres constante, los ejercicios serán inútiles.
- Busca un lugar tranquilo y tumbate, o siéntate de manera que todo tu cuerpo quede apoyado correctamente, en especial el cuello.
- Repite cada ejercicio 2 ó 3 veces.
- Mantén la tensión durante unos 10 segundos, hasta que la identifiques claramente; presta especial atención a las sensaciones de tirantez e incluso dolor en músculos y tendones.
- Después aflójala despacio, intentando fijarte en cómo desaparece la tensión y las partes implicadas quedan relajadas y flácidas.
- Pueden aparecer también sensaciones agradables de pesadez, calor o cosquilleo.
- Descansa 30 segundos entre repetición y repetición.
- Pasea por cada zona de tu cuerpo realizando las recomendaciones aquí planteadas:



❖ **Brazo dominante:**

- Aprieta fuertemente el puño, cerrando bien los dedos.
- Después abre la mano lentamente, fijándote en la sensación que se produce al aflojarse la tensión.
- Dobla la muñeca hacia abajo, intentando identificar tensión en la parte anterior del brazo.
- Dobla la muñeca hacia arriba intentando identificar tensión en la parte anterior del brazo.
- Tensa el antebrazo fijándote en la tensión que se acumula en la parte superior del mismo
- Repite el ejercicio fijándote ahora en la parte inferior
- Dobla el brazo por el codo, tensando los músculos del biceps. Luego, deja que el brazo caiga suavemente hasta su posición original.
- Dobla el brazo por el codo, y trata de hacer fuerza hacia delante, con el triceps, como para vencer una resistencia. Luego, deja que el brazo caiga suavemente hasta su posición original
- Estira el brazo hacia arriba y hacia delante, a fin de tensar el hombro. Luego, deja que caiga hasta su posición inicial de reposo.

❖ **Cara:**

- Tensa la frente arqueando las cejas hasta donde puedas. Después deja que caigan suavemente hasta su posición original
- Frunce el entrecejo tratando de aproximar las cejas. Al terminar deja que las cejas caigan hacia los lados y hacia abajo
- Aprieta fuertemente los párpados uno contra otro. Luego deja que el párpado superior descanse sobre el inferior
- Gira los ojos sin abrir los párpados, en una secuencia de movimientos (derecha, izquierda, arriba, abajo) llegando hasta donde puedas. Después deja que los ojos caigan suavemente hacia abajo
- Tensa las mejillas llevando las comisuras de los labio hacia atrás, como en una sonrisa forzada. Libera la tensión y deja que los labios caigan hacia delante y hacia abajo, levemente entreabiertos
- Junta los labios y apriétalos fuertemente hacia fuera de la boca. Deja que caigan después a su posición de reposo
- Junta los labios y apriétalos fuertemente hacia dentro de la boca. Deja que caigan después a su posición de reposo
- Presiona el paladar con la lengua, identificando la tensión cerca de las mandíbulas y en la base del cuello. Al finalizar, deja que la lengua repose sobre el paladar inferior



- Aprieta fuertemente las mandíbulas una contra otra. Luego deja que la mandíbula inferior caiga, dejando los labios ligeramente separados.

❖ **Cuello:**

- Inclina la cabeza hacia la derecha, llevando la oreja hacia el hombro. Después lleva la cabeza a la posición de reposo
- Repite el ejercicio anterior inclinando la cabeza hacia la izquierda
- Lleva la cabeza hacia la espalda todo lo que puedas, presionando contra el soporte. Después deja de hacer presión y descansa
- Apoya la barbilla hacia el pecho y presiona mientras puedas. Luego lleva la cabeza a la posición de reposo

❖ **Tronco:**

- Encoge los hombros hacia arriba todo lo que puedas. Fíjate en el efecto que esto tiene sobre tu respiración. Deja que los hombros caigan hacia abajo cuando termines, notando como la respiración se hace más fluida.
- Echa los hombros hacia atrás, como para juntarlos detrás de la espalda. Después deja que los hombros caigan hacia delante y hacia abajo. Observa los efectos de esto sobre tu respiración.
- Saca el pecho hacia delante todo lo que puedas. Después vuelve a la posición de reposo, observando los efectos de esto sobre tu respiración.
- Arquea hacia atrás la parte superior de la espalda todo lo que puedas. Vuelve a la posición de reposo después. Observa los efectos de esto sobre tu respiración.
- Saca el estómago hacia fuera lo más posible. Mantén la presión y luego suéltala. Observa los efectos de esto sobre tu respiración.
- Mete el estómago lo más posible. Luego, deja que salga naturalmente fijándote en como facilita esto la respiración.
- Aprieta la parte inferior del vientre contra el pantalón o el cinturón. Después deja que repose.
- Arquea la parte inferior de la espalda, apoyándote en los glúteos y en los hombros. Después deja que la espalda descanse sobre el soporte



❖ **Piernas:**

- Aprieta los glúteos como si intentaras incorporarte sobre ellos. Después, deja que el cuerpo se apoye de nuevo sobre el soporte
- Tensa los músculos de la parte superior de los muslos. Deja que las piernas reposen después.
- Tensa los músculos de la parte inferior de los muslos, como para doblar las rodillas. Después, deja que las piernas queden sueltas.
- Intenta llevar la punta de los pies hacia las rodillas, doblando el tobillo. Después relaja los pies y las pantorrillas
- Lleva la punta de los pies lo más lejos que puedas de las rodillas. Deja que los pies y las pantorrillas se relajen después
- Dobla los dedos de los pies hacia la planta. Después deja que los dedos se extiendan de forma natural

Información extraída del diplomado de Modificación de conducta de  
ASOC-AYUDA.

