

Ejercicios de Relajación

Aprender a Transmitir

LA RELAJACIÓN

Los métodos de relajación son técnicas que nos enseñan determinadas formas de comportarnos con el cuerpo para reducir la activación. Su aplicación a la vida cotidiana supone aprender a dar respuestas diferentes a las de activación en determinadas situaciones. Al aprender a relajarse se aprende una conducta diferente con el propio cuerpo. Las técnicas de relajación que se usan en la terapia de orientación cognitivo-conductual. El objetivo del programa es que los sujetos aprendan y experimenten con determinadas técnicas que se pueden aplicar a la vida cotidiana. De esta forma cambian su comportamiento con el propio cuerpo, lo cual supone, cambios en su comportamiento ante situaciones temidas.

Los cambios en el comportamiento con el propio cuerpo deben de incluir los diversos aspectos de la conducta humana:

Perceptivos
Emocionales
Motores

Dentro de la práctica clínica actual sigue utilizándose la relajación de una forma bastante amplia; bien como un tratamiento en sí misma, bien como tratamiento coadyuvante con otras técnicas.

A la relajación se le ha llamado la "aspirina" de la psicología y ha sido empleada casi para todo con más o menos éxito.

De hecho en la literatura científica existe cada vez más evidencia de la eficacia de los procedimientos de la relajación.

La relajación se ha convertido en un componente básico de todos los tratamientos de ansiedad, que todavía predominan, en la variedad de problemas que se ven en terapia.

Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación (incluyendo la relajación muscular progresiva, la meditación, la hipnosis y el entrenamiento autógeno) en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de

cabeza por tensión, el asma bronquial y la tensión general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

EL LUGAR PARA REALIZAR LA RELAJACIÓN

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Así, se evitarán en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

LA POSICION PARA LA RELAJACIÓN

Va a depender del tipo de técnica empleada para relajarnos.

La más común y adecuada sería tendido sobre una **cama o un diván** con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

También, podemos posicionarnos **en un sillón cómodo** y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies, o bien sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición llamada **"la posición del cochero"**: "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de "dorso del gato [...]". Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchos profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".

LA ROPA

No lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

LA RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a realizar una serie de **ejercicios sobre la respiración**:

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Se puede realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.



Ejercicio 1: Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismo pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estomago y pecho). La espiración se hace parecido al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

Ejercicio 6: Sobregeneralización

Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, calor, etc.

EJERCICIO: TOMA DE CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO

- 1.- En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior, diciéndose frases como "Soy consciente de que esta pasando un coche, de que está oscuro, de que mi ropa es roja...".
- 2.- Una vez tome conciencia de lo que le rodea, dirija su atención a su propio cuerpo y sus sensaciones físicas (soy consciente de que hace frío, de que tengo hambre, de mi tensión en el cuello, del cosquilleo en la planta del pie ...).
- 3.- Ahora pase alternativamente de un tipo a otro de conciencia (Soy conciente de que me duele la cabeza, de que hay excesiva luz, de que la habitación es cuadrada...).
- 4.- Realizando este ejercicio podemos darnos cuenta de la diferencia entre el mundo externo y el interior y ser conscientes de ello.

LA RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

HISTORIA

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como relajación progresiva. A principios de siglo concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Este método pretende un aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Para empezar la relajación elija un sitio cómodo, con luz tenue y sin demasiados ruidos.
Los pasos básicos de la relajación son:

- *Tensor 5-7 segundos.
- *Relajar 15-20 segundos.

Es necesario que usted se concentre primero en la tensión como algo desagradable y después en la relajación que se produce como algo agradable.

LA CARA

Frente: Tensor la frente subiendo las cejas hacia arriba..... relajar.



Ojos: Tense los ojos cerrándolos y apretándolos fuertemente..... relaje.

Nariz: Tense la nariz subiéndola un poco hacia arriba relájela.

Boca: Tensor la boca apretando los labios uno contra otrorelajar.

CUELLO: Tensor el cuello, apretando fuerte la cabeza contra el sillón o la camarelajar

HOMBROS: Tense primero los hombros subiéndolos hacia las orejas todo lo que pueda..... relaje.

BRAZOS: Brazo derecho: Tensor.....relajar Brazo izquierdo: Tensor.....relajar

PECHO: Tensor el pecho conteniendo en aire..... relajar expulsando el aire

ESTÓMAGO: Tensor los músculos del estómago apretando fuertemente el estómago hacia dentro..... relajar

MÚSCULOS DE DEBAJO DE LA CINTURA: Tensor los músculos de debajo de la cintura

apretando las nalgas contra el sillón 5-7 segundos..... relajar

PIERNAS: Derecha: Tensar levantado los pies hacia los ojos.....relajar.
Izquierda: Tensar.....relajar.

Por último **practique técnicas de respiración**. Cogiendo aire reteniéndolo unos segundos y después soltando al mismo tiempo que repite mentalmente la palabra RELAX y suelta todos los músculos del cuerpo.

Ejercitar el cuerpo, hacer deporte, caminar, bailar o respirar tienen claros efectos terapéuticos, y se consideran un espléndido recurso para reducir la ansiedad, la tensión, la agresividad y la frustración. Además, aumentan la sensación de bienestar, mejoran el sueño y el apetito, y fomentan la concentración y la creatividad.

En sentido inverso, potenciar la mente a través de la meditación y la relajación, mejora la salud, aumenta la longevidad y la resistencia a la enfermedad.

Gracias y FELIZ RELAJACIÓN!!!!!!!!!!!!!!



