

Técnicas de relajación para reducir la ansiedad



La **ansiedad** es un **estado emocional inconsciente** que nos hace sentir inquietos o angustiados ante algunas situaciones que sentimos que no podemos controlar. Es una sensación constante en el día a día de la persona que impide que podamos disfrutar plenamente del momento.

Cuando la ansiedad se mantiene durante un periodo de tiempo más o menos largo se produce una **tensión muscular** continua tanto en el sueño como en la vigilia. Esta sensación de tensión nos acompaña y hace que cada vez más, nos cueste estar relajados y a gusto.

Es por ello por lo que es importante aprender a **reducir la ansiedad**. Los ejercicios de relajación nos ayudan a liberar cuerpo y mente y a disfrutar, en general, más de nuestro día a día.

Aunque se recomienda ampliamente **acudir a un profesional** para que nos ayude a aprender a sacarles el mayor partido a estas técnicas, es cierto que se pueden practicar en casa con unos resultados bastante buenos.

Control de la respiración

Uno de los síntomas de ansiedad es la **respiración superficial**, es posible que te encuentres, de repente, bostezando incontroladamente o suspirando profundamente de forma continua. En el momento en que seas consciente de esto es recomendable practicar una sencilla técnica que puedes practicar en cualquier lugar: el **control de la respiración**.

1. Inspira por la nariz en lugar de por la boca.
2. Respira suave y profundamente varias veces. Nota como se ensancha el abdomen en la inspiración y cómo se estrecha en la exalación.
3. Haz un par de inspiraciones profundas por la nariz seguidas de exalaciones lentas y suaves por la boca.

Respiración diafragmática

Esta técnica necesita de un poco más de **entrenamiento** y de un lugar tranquilo donde puedas concentrarte para llevarla a cabo.

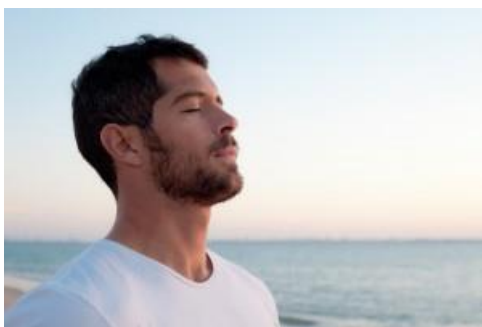
1. Colócate en una posición cómoda e intenta relajar los músculos.
2. Sitúa una mano en el pecho y otra sobre el estómago.
3. Toma aire lentamente por la nariz llevando el aire hasta la mano que tienes en el estómago. La mano del pecho debe quedar inmóvil.
4. Cuando consigas llevar el aire hasta allí, reténlo durante un par de segundos.
5. Suelta el aire poco a poco por la boca, de manera que sientas como se va hundiendo el estómago y la mano del pecho sigue inmóvil.
6. Repite varias veces este ejercicio.

Dejar la mente en blanco

Esto que parece imposible es un poco más fácil de conseguir si lo intentamos mientras estamos haciendo los ejercicios de respiración. Los **pensamientos** surgen sin darnos cuenta muy a menudo. Con esta técnica no vamos a eliminarlos, pero sí que puede ayudar a que mantengamos una cierta distancia con ellos.

1. Escoge uno de los ejercicios de respiración propuestos.
2. Mientras lo estás realizando, concéntrate sólo en tu respiración.
3. Cuenta las exhalaciones lentamente, al ritmo que se producen. Es decir, inunda tu cerebro con el número “uuuuuuuno” en la primera, y así sucesivamente.
4. Intenta llegar hasta el número cinco.
5. Si algún pensamiento cruza por tu mente, pon el contador a cero.
6. A medida que vayas dominándolo, ves aumentando el número de respiraciones con la mente en blanco.

Entrenamiento autógeno de Schultz



Este entrenamiento en relajación es uno de los más usados en terapia psicológica y, a su vez, uno de los más amplios. Aquí vas a encontrar una **versión reducida** del entrenamiento, apta para llevarla a cabo en un tiempo más o menos corto.

1. Escoge un lugar cómodo y tranquilo donde no te distraiga nada.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Con cada exhalación repite mentalmente “estoy relajado, cada vez más tranquilo”.

4. Fija tu mente en tu pierna derecha y concéntrate en su calor. Ves relajándola lentamente a medida que te repites “mi pierna derecha está relajada, cada vez más”.
5. Cuando esa extremidad esté relajada, pasa a la pierna izquierda y repite el ejercicio. Continúa después con el abdomen, los brazos y el cuello.
6. Cuando tu cuello esté relajado pasa a la cabeza. Concéntrate en ella y repite “mi cabeza está despejada”. En este momento todo tu cuerpo debería estar sumido en un estado de relajación.
7. Respira hondo antes de abrir los ojos. Retén esa sensación de relajación y, antes de levantarte, estira los músculos y activa tus sentidos.

Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Este ejercicio requiere de una dedicación de tiempo algo mayor que los anteriores, así que hazlo sólo cuando tengas una media hora para dedicarle. Intenta hacerlo cada día, notarás los resultados.

1. Estírate en un lugar cómodo y relajado. Intenta que no haya interrupciones o molestias.
2. Concéntrate en la respiración. Inspira profundamente y exala lentamente hasta que te sientas algo más relajado.
3. Concéntrate en tu pie derecho. Visualízalo en tu mente y ténsalo. Aprieta los dedos y provoca una gran tensión en tu pie derecho.
4. Cuenta hasta 5 y relaja los músculos del pie.
5. Concéntrate en la sensación de relajación del pie.
6. Haz lo mismo con tu pie izquierdo. Cuando lo hayas hecho continua con tus piernas, tus rodillas, las caderas, el abdomen, los brazos, las manos, los hombros, el cuello y la cabeza.
7. Cuando llegues a la cabeza atiende especialmente a la relajación de las mandíbulas, el cuero cabelludo, las sienes y la frente, puesto que son zonas que suelen acumular mucha tensión.

Visualización

Este ejercicio combina las técnicas de relajación con las de **meditación**.

1. Busca un lugar cómodo y donde no te puedan interrumpir.
2. Apaga la luz e ilumina el espacio con una luz suave y agradable para ti.
3. Pon música relajante a un volumen bajo, suficiente para que puedas escucharlo.
4. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente como el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.
5. Piensa en un cielo azul. Siente la energía que te da el sol, focaliza tu atención en el sentimiento que te provocan los días así.
6. Disfruta de la visión del cielo durante un rato.

7. Añade a tu visión el mar. Escucha el sonido de las olas.
8. Inunda tu cerebro con esa visión y concéntrate en los sentimientos que te provoca.
9. Cada vez estarás más relajado. Cuando lo consigas, visualízate a tí mismo, en ese mismo paisaje, tumbado en la hierba o sobre la arena de la playa. Sin nadie a tu alrededor.
10. Disfruta de la sensación de relajación y paz que te inunda durante unos minutos.
11. Visualízate a ti mismo levantándote en el paisaje y empieza a estirar los músculos del cuerpo. Poco a poco y sin abrir los ojos.
12. A medida que vayas estirando ves tomando conciencia de nuevo de la música que te envuelve y, cuando estés preparado, abre los ojos de nuevo.