

Relajación

Saber relajarse es muy importante para mantener la serenidad y que el ritmo de vida no afecte nuestra salud.

Actividades que relajan:

Para quedarnos tranquilos en momentos de tensión a veces puede bastar con cambiar de actividad o pasear.

Otros ejemplos son:

- Respirar libre y lentamente.
- Bostezar y suspirar a su gusto.
- Realizar ejercicio físico a buen ritmo durante media hora.
- Realizar ejercicios de flexión y extensión o de estiramiento de sus articulaciones.
- Hacerse masaje en brazos o piernas o en la cara, cabello y cuello.
- Tomar un baño caliente de 10 minutos.
- Escuchar música suave o tranquila.
- Fomentar los pensamientos positivos, agradables, de perdón y de afecto.
- Tener un rato para uno mismo, para meditar, ordenar sus cosas, o simplemente estar a su aire.

Relajación

Escoja un lugar tranquilo y donde no sienta frío. Conviene que afloje cualquier prenda que le oprima. Elija la posición que le resulte más cómoda: tumbado encima de una alfombra o colchoneta con las piernas estiradas o flexionadas (con cojines debajo de las rodillas); o sentado en una silla con el respaldo vertical y con apoyabrazos.

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. Fíjese cómo respira. Respire lentamente por la nariz y, sin alterar su ritmo, note cómo va entrando el aire en su cuerpo durante la

inspiración y cómo va saliendo en la espiración. Esto le producirá un estado de bienestar general.



Haga un recorrido mental por todo su cuerpo relajándolo parte a parte: Brazos, pecho, abdomen, piernas, cara, cuello y hombros, notando si hay o no zonas tensas.

Vuelva a poner atención en su respiración y observe que las inspiraciones y espiraciones continúan siendo lentas, suaves, pausadas y regulares. Puede notar que al salir el aire de su cuerpo, se aflojan sus zonas tensas y cada vez están más relajadas, más pesadas y más calientes como si estuviera tomando el sol en la playa. Recréese con estas sensaciones unos minutos; le producirán mucho placer y bienestar.

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