

ANEXO – EJERCICIOS DE RELAJACION

TERAPIA DE RELAJACION

Definición: La terapia de relajación es un modelo terapéutico, multidimensional incluye aspecto físico, mental y emocional de la personal. Este modelo sirve como herramienta para responder eficazmente a los agente estresores.

Objetivos de utilizar las terapias de relajación:

1. Aprender a utilizar los recursos internos que tenemos.
2. Aprender destrezas únicas para prevenir o reducir los efectos o síntomas causados por el stress.
3. Aprender a disfrutar de los efectos relajantes de la respiración y la relajación, reduciendo así la tensión muscular.
4. Promover la salud física, mental, emocional y espiritual de la persona.

Terapia de Relajación Instantánea:

Implementación de la Técnica: 15 minutos

Objetivos: - Crear conciencia del contraste que existe entre la tensión y la relajación muscular. - Localizar mentalmente las diferentes áreas del cuerpo y observar la diferencia entre ambos estados (tensar y aflojar grupos musculares).

Aplicación:

- Posición cómoda, espina dorsal recta, pies en el piso (no cruzados) ojos cerrados
- Inhale y levante la pierna derecha (ángulo de 45 grados)
- Contraiga los músculos y aguante la respiración por 5 segundos
- Exhale mientras relaja los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial. - Inhale y levante la pierna izquierda (ángulo de 45 grados)
- Contraiga los músculos y aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial.
- Inhale mientras contrae los músculos de ambos muslos en conjunto con las piernas y ambos pies.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de los muslos, las piernas y pies.

- Inhale mientras contrae los músculos de abdomen, muslos, piernas y pies.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de la cintura hacia abajo.
- Inhale mientras contrae los músculos del pecho, abdomen, muslos, piernas y pies - Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos del pecho y de la cintura hacia abajo. - Inhale mientras contrae los músculos de los brazos, manos y dedos.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de los brazos, manos y dedos - Inhale mientras contrae los músculos de la cara, ojos, boca y el resto del cuerpo.
- Aguante 5 segundos.
- Exhale mientras relaja los músculos de todo su cuerpo. Abra lentamente los ojos

Nota: Pregunte al final ¿Cómo se siente?

Terapia de respiración diafragmática:

Implementación de la técnica 15 minutos.

Objetivos: - Reducir la tensión muscular y el estrés acumulado - Aumentar la absorción de oxígeno en la parte inferior de los pulmones - Tonificar y masajear órganos internos - Aprender a disfrutar los efectos relajantes y terapéuticos de este tipo de respiración

Dar las siguientes sugerencias:

- Escuchar los ruidos cercanos sin que nos causen molestia.
- Observar este momento de conexión entre el cuerpo y mente.

Aplicación:

- Posición cómoda, espina dorsal recta, pies en el piso (no cruzados), mano derecha en el abdomen (una pulgada abajo del ombligo), mano izquierda cae naturalmente sobre el muslo, ojos cerrados.
- Inhale por la nariz lenta y profundamente, concentrándose en el movimiento del abdomen que se infla a medida que entra el aire y se desinfla cuando se exhala por la nariz.
- Mueva el abdomen uniformemente... continuamente... rítmicamente... hacia arriba... y hacia abajo...
- Ponga atención a su respiración y note... que su postura empieza a cambiar.

 **ESPACIO BIENESTAR** 
- Silvia R. Gómez -
La búsqueda del viaje interior

- Note como la espina se alarga y se relaja, se extiende naturalmente cuando inhala...
- Inhala... y note que... cuando exhala... toda la tensión de su cuerpo se desaparece... se desvanece...
- Imagine que cuando exhala... estas removiendo tensión acumulada en el cuerpo
- Imagine que cuando inhala se llena de energía sanadora. Abra lentamente los ojos

Nota: Pregunte al final ¿Cómo se siente?