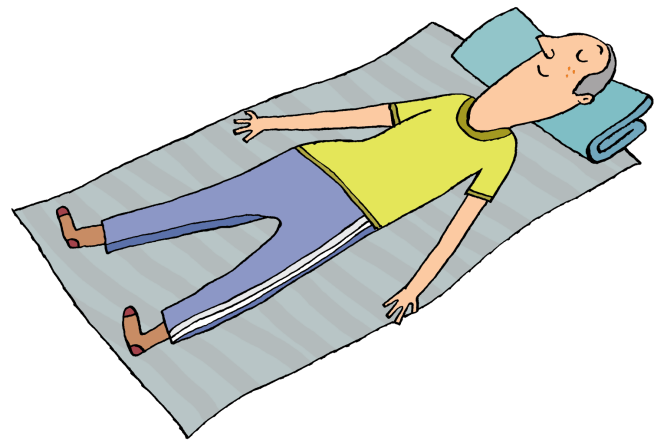


4.7. Ejercicios de relajación

Los **ejercicios de relajación** son útiles para aliviar o mejorar problemas muy diferentes, como ansiedad, estrés, cualquier tipo de dolor (cefalea, etc.), insomnio, y otros, y para mejorar su calidad de vida.

¿Qué puede hacer?

- Si inicia los ejercicios de relajación a raíz de algún problema, infórmese de cuáles son los mejores ejercicios en su caso.
- Es recomendable hacerlos diariamente durante un mínimo de 15 a 20 minutos por la mañana después de levantarse, y son ideales después de algún ejercicio físico.
- Busque un ambiente tranquilo. Utilice ropa cómoda.
- La **posición más correcta** es tumbado en el suelo sobre una manta con los brazos extendidos a su lado, o bien con las manos sobre su abdomen, especialmente para los ejercicios de respiración. También los puede hacer sentado, con la espalda y la cabeza derechas, y los brazos descansando sobre sus muslos.



1. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Cierre los ojos. Ponga atención en su respiración. Respire lentamente por la nariz, intentando llenar de aire la barriga, como si fuera un globo (ponga sus manos en su barriga y note cómo se elevan) y seguidamente llene el pecho de aire. Reténgalo en sus pulmones unos segundos. Expulse progresivamente el aire lentamente por la boca o la nariz. Haga una pausa de unos pocos segundos y vuelva a comenzar de nuevo.

2. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- Con estos ejercicios se busca ir relajando los diferentes músculos del cuerpo.
- Centre su atención en sus músculos y en las sensaciones de tensión y de relajación.
- Hay que tomar el aire y aguantarlo mientras se tensa y se acumula la tensión y después soltarlo muy lentamente a la vez que se aflojan los músculos poco a poco. Póngase cómodo, sentado o mejor tumbado boca arriba.
- Ejercicios: comience por los músculos de la frente ténselos 7 a 10 segundos a la vez que aguanta la respiración y después relájelos 15 a 20 segundos y note el bienestar que le produce la relajación, a la vez que suelta el aire.
- Siga con los músculos de la nariz, la mandíbula, la lengua empujándola contra el paladar, el cuello, los hombros, antebrazos, abdomen, espalda, nalgas, pantorrillas y pies, siempre siguiendo el ciclo de tensión y relajación.

- Estos ejercicios y los de respiración profunda los puede hacer en cualquier momento del día. Ya sea por sentir nerviosismo o estar, irritable, porque tiene que hacer alguna actividad que le preocupa o le pone en tensión, o simplemente porque le apetece.
- En ocasiones puede bastar con pasear, cambiar de actividad, bien tomar conciencia de su cuerpo, respirar desde el abdomen, poner la espalda recta y buscar una sonrisa en su rostro, para conseguir bajar la tensión personal.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si los problemas por los cuales ha iniciado los ejercicios de relajación no mejoran e interfieren en su vida diaria.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/tecnicasRelajacion/entrenamientoRelajacion/home.htm>
- https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-_RZPPaE
Relajación muscular
- https://www.youtube.com/watch?v=bO_oXpUf3rM
Respiración profunda