

Destrezas de relajación



Hay muchas maneras de relajarse. Los tres métodos que se comentan aquí están entre los más sencillos y beneficiosos: respiración profunda, relajación progresiva de los músculos; y la respuesta de relajación.

La relajación tiene muchos beneficios, le puede ayudar a sentirse mejor, a pensar con mayor claridad y a aliviar los síntomas no deseados del estrés, tales como el dolor de cabeza y la tensión muscular. Ya sea que quiera tomar un descanso de un día estresante o manejar mejor su estrés a largo plazo, una práctica de relajación con regularidad puede ser muy efectiva para volver a un estado de mayor tranquilidad.

Hay muchas maneras de relajarse. Los tres métodos que se comentan aquí están entre los más sencillos y

beneficiosos: respiración profunda, relajación progresiva de los músculos; y la respuesta de relajación.

Cuando se están aprendiendo estas destrezas, es importante apartarse de todas las distracciones exteriores. Trate de practicar una o dos veces diarias, de 10 a 20 minutos por sesión. Aunque puede que tome de dos a tres semanas para desarrollar plenamente estas destrezas, una vez que haya capacitado la mente y el cuerpo para relajarse, usted podrá producir las mismas sensaciones de relajación sin siquiera pensarlo.

Respiración profunda

La respiración profunda puede provocar una sensación de tranquilidad cuando se hace conscientemente. Puede ayudarle a deshacerse del estrés y de las preocupaciones y a concentrarse con tranquilidad en el momento presente.

Técnica

Coloque ambas manos en la parte baja del estómago e inhale de modo que el aire que entra expanda su estómago y empuje suavemente contra sus manos. Sus músculos estomacales deben estar relajados. Luego, suavemente empuje con las manos a medida que exhala lentamente. Si prefiere, imagínese un globo en el estómago que se infla cuando inhala y que se desinfla cuando exhala. Practique esto varias veces. Finalmente, inhale y luego trate

de imaginarse que la tensión y el estrés salen de su cuerpo a medida que exhala, mientras que se dice mentalmente: “Me estoy relajando y calmando más y más”.

Relajación progresiva de los músculos

El cuerpo responde a los pensamientos o situaciones de tensión con tensión muscular, la cual puede causar dolor o incomodidad. La relajación progresiva de los músculos comprende la tensión y la relajación de cada grupo de músculos para crear una sensación de relajación más profunda. Puede reducir la tensión muscular así como la ansiedad mental en general. Puede usar una cinta de audio como ayuda para pasar de un grupo muscular a otro o puede seguir las instrucciones de abajo. La relajación progresiva de los músculos es efectiva para combatir los problemas de salud relacionados con el estrés y a menudo ayuda a la gente a dormir.

Nota: Si usted tiene fibromialgia o síndrome de dolor miofascial, consulte con su profesional médico antes de practicar la relajación progresiva de los músculos.

Grupos musculares y procedimientos

Escoja un lugar donde se pueda estirar con comodidad, tal como una colchoneta o un piso alfombrado. Tensione cada grupo muscular por 4 a 10



segundos (con fuerza pero no hasta el punto de que tenga un calambre). Luego suelte el músculo y dése de 10 a 20 segundos para relajarse. Trate de relajar cada grupo muscular un poco más cada vez que haga este ejercicio.

Cómo tensionar los grupos musculares

- Manos: Cíerrelas con fuerza.
- Muñecas y antebrazos: Extiéndalos y doble las manos hacia atrás por las muñecas.
- Hombros: Encójalos.
- Alrededor de los ojos y el caballete de la nariz: Cierre los ojos tan apretadamente como pueda. (Quítese los lentes de contacto antes de empezar este ejercicio.)
- Mejillas y mandíbulas: Sonría de oreja a oreja.
- Alrededor de la boca: Apriete los labios con fuerza.
- Nuca: Presione la cabeza contra la colchoneta o contra la superficie de apoyo.
- Pecho: Respire profundamente, sostenga el aliento, después exhale.
- Espalda: Arquee la espalda hacia arriba y alejándose de la superficie de apoyo.
- Estómago: Apriete fuertemente el estómago.
- Caderas y nalgas: Apriete las nalgas juntándolas con fuerza.
- Muslos: Apriételes fuertemente.
- Parte inferior de las piernas: Apunte los dedos de los pies hacia la cara, como si estuviera tratando de echarlos hacia arriba a tocar la cabeza.

- Parte inferior de las piernas: Apunte los dedos del pie en la dirección opuesta y dóblelos hacia abajo al mismo tiempo.

Respuesta de relajación

La respuesta de relajación disminuye el ritmo cardiaco y de respiración, baja la presión arterial y ayuda a aliviar la tensión muscular. De esta manera puede ayudar a disminuir su propio ritmo, a reducir las sensaciones de estrés y a enfocar su mente en algo diferente.

Técnica (adaptada de Herbert Benson, MD):

- Siéntese en una posición cómoda, con los ojos cerrados.
- Sea consciente de la manera en que está respirando. Respire de una manera lenta y con regularidad, concéntrese en respirar del abdomen y no del pecho.
- Con cada exhalación, diga la palabra “uno” (o cualquier otra palabra o frase) mentalmente o en voz alta. Como opción, en vez de concentrarse en una palabra repetida, tal vez quiera fijar la mirada en un objeto estacionario. Cualquier estímulo mental le ayudará a apartar su mente de pensamientos que lo distraigan.
- Continúe esto por 10 a 20 minutos. A medida que los pensamientos que lo distraigan le entren a la mente, no los retenga. Simplemente deje que se vayan por su cuenta.

- Siéntese tranquilamente por varios minutos hasta que esté listo a abrir los ojos.
- Note la diferencia en su respiración y en su pulso cardiaco.

Si no tiene éxito relajándose profundamente, no se preocupe. La clave de este ejercicio es permanecer pasivos, dejando que los pensamientos que lo distraigan se vayan por su cuenta, como olas en la playa.

Practique por 10 a 20 minutos una o dos veces diarias, pero no dentro de las dos horas siguientes a una comida. Cuando haya establecido una rutina, la respuesta de relajación debe aparecer con poco esfuerzo.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.