

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?

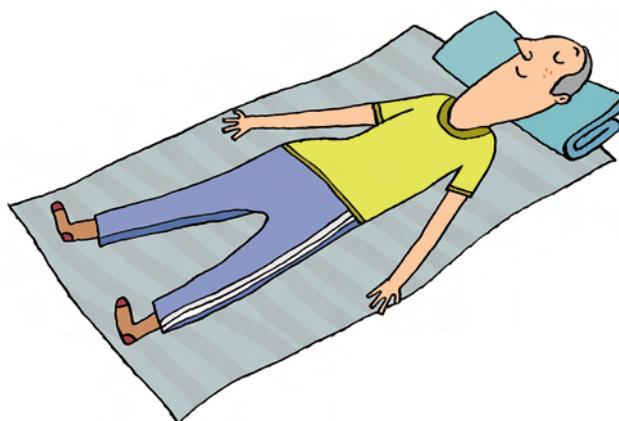
- Si inicia los ejercicios de relajación a raíz de algún problema, infórmese de cuáles son los mejores ejercicios en su caso.
- Es recomendable hacerlos diariamente durante un mínimo de 15 a 20 minutos por la mañana después de levantarse, y son ideales después de algún ejercicio físico.
- Busque un ambiente 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 (notando cómo se elevan las manos) y seguidamente llene el pecho de aire. Retenga el aire en sus pulmones unos segundos. Saque 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

- Cierre los ojos e inicie los **ejercicios de respiración profunda**.
- Al sacar el aire suelte o deje caer cada una de las partes del cuerpo, empezando por los pies, tobillos, pierna, rodilla... primero la de un lado y luego la del otro. Cada vez que saca el aire va «dejando» o relajando progresivamente una parte de su cuerpo.
- Siga por las nalgas, el abdomen, el pecho, la mano, el brazo, la espalda, primero de un lado y luego del otro, la garganta, la nuca, la cabeza, los labios, la boca, las mejillas, los ojos y la frente.
- También le puede ayudar:
 - Al iniciar el ejercicio, haga inspiraciones y espiraciones profundas.
 - Antes de soltar cada parte de su cuerpo, póngala durante unos pocos segundos en tensión y al sacar el aire suéltela.
 - Repita lenta e interiormente al sacar el aire: relájate, relájate, relájate...



3. EJERCICIOS PARCIALES DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR

- Estos mismos ejercicios los puede hacer en cualquier momento del día. Ya sea porque se nota nervioso, irritable, debe hacer alguna actividad que le preocupa o le pone en tensión, o simplemente porque le apetece.
- Nuestro ritmo de vida con frecuencia no es equilibrado, y muchas veces no somos conscientes de ello. Saber relajarse es indispensable para nuestro equilibrio mental y corporal. En ocasiones puede bastar con pasear, cambiar de actividad o tomar conciencia de su cuerpo y proponerse 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 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?

- www.youtube.com/watch?v=kDck3Vn01yI
- Guías de autoayuda: Aprenda a relajarse, Aprenda a controlar la irritabilidad, Aprenda a organizar sus actividades, ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones? y ¿Cómo resolver problemas?
www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosacc.asp?pagina=gr_smental_23