

ENTRENAMIENTO DE RELAJACIÓN

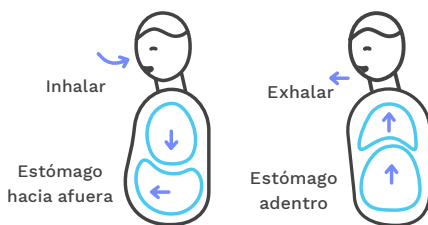
El entrenamiento de relajación es la práctica de relajación intencional para reducir el estrés, la tensión muscular y el dolor. Los ejercicios de respiración profunda son excelentes ejemplos de entrenamiento de relajación.

Los ejercicios de respiración profunda reducen la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Ellos ayudan a disminuir la tensión muscular, aumentar la oxigenación de la sangre y reducir las hormonas del estrés activando la reacción de relajación natural del cuerpo.

Aquí hay algunos ejercicios de respiración para comenzar:

RESPIRACIÓN DEL ESTÓMAGO:

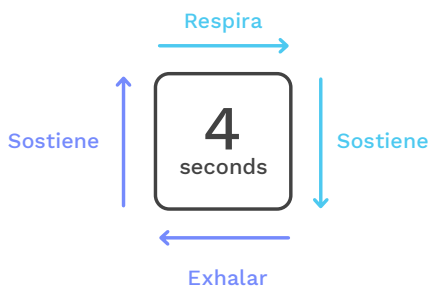
Este ejercicio te ayudará a activar tu diafragma y expandir el aire hacia la parte inferior de tus pulmones.



- 1 Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.
- 2 Cierra tus ojos.
- 3 Coloque una mano sobre su pecho y una mano sobre su abdomen. La mano de abajo debe hacer el movimiento. La mano superior debe permanecer quieta o sólo se mueva cuando la mano de abajo se mueva.
- 4 Inhale por la nariz durante unos 3 a 4 segundos. Siente cómo tu abdomen se expande. Es posible que sienta una ligera tensión las primeras veces que inhala.
- 5 Aguante la respiración durante 1 a 2 segundos.
- 6 Exhale muy lenta y constantemente por la boca durante unos 6 segundos. La boca debe estar relajada.
- 7 Repita 10 respiraciones.

RESPIRACIÓN DE CAJA:

Este ejercicio le permite reducir la velocidad de su respiración inhalando, sosteniendo y exhalando todo al mismo tiempo—formando una “caja” con su ciclo de respiración.



- 1 Exhale lentamente, liberando todo el aire de tus pulmones.
- 2 Inhale por la nariz mientras cuentas lentamente hasta cuatro en tu cabeza. Sé consciente de cómo el aire llena tus pulmones y estómago.
- 3 Aguante la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- 4 Exhala mientras cuentas otra vez hasta cuatro.
- 5 Aguante la respiración nuevamente mientras cuenta a cuatro.
- 6 Repite cuatro rondas de este diseño.

Recomendamos un conteo de 4 segundos en cada fase del ciclo, pero siéntete libre de hacer que cualquier conteo funcione mejor para usted y progresa de ahí.