

## Relajación\*



Todos pueden aprender a relajarse usando las instrucciones a continuación.

Todos pueden beneficiarse al aprender a relajarse. Los tres métodos siguientes de relajación y meditación son sencillos y eficaces. Deben llevarse a cabo una o dos veces al día. escoja un lugar y una hora en donde pueda estar solo. Para aprender las habilidades de relajación hace falta practicar.

### Respiración en ondas

La respiración profunda es una manera de aliviar la tensión. La finalidad de la Respiración en ondas es de lograr el uso completo de los pulmones y familiarizarse con el ritmo de su respiración. Para practicar esta respiración puede estar sentado, de pie o acostado.

1. Coloque una mano sobre el estómago y la otra sobre el pecho. Observe cómo se mueven sus manos al inhalar y exhalar.
2. Llene de aire la parte inferior de los pulmones respirando de tal manera que la mano sobre su abdomen suba cuando inhala y la mano sobre el pecho no se mueva. Haga esto de 8 a 10 veces.
3. Inhale en sus pulmones inferiores, después inhale en el pecho. Al hacer esto, la mano sobre el pecho se elevará y la mano sobre el abdomen bajará. Practique esta respiración durante 3 a 5 minutos.

Precaución: Algunas personas se marean las primeras veces que intentan la Respiración en ondas. Si esto sucede, haga más lenta la respiración. Levántese lentamente.

### Relajación progresiva de los músculos

Acuéstese sobre la espalda y estírese para estar cómodo, como en un piso alfombrado. Tense con firmeza cada uno de los grupos de músculos siguientes, sin llegar al punto de producir calambres, durante 4 a 10 segundos. Después descanse y relájese durante 10 a 20 segundos. Después de haber tensado un grupo, trate de mantener ese grupo relajado mientras tensa los demás.

- Manos: Apriételas.
- Muñecas y antebrazos: Extiéndalos y doble las manos hacia atrás en las muñecas.
- Bíceps y parte superior de los brazos: Apriete las manos para formar puños, doble los brazos en los codos y flexione los bíceps.
- Hombros: Encójalos (levante los hombros hacia los oídos y bájelos).
- Frente: Frunza el ceño.
- Alrededor de los ojos y el puente de la nariz: Cierre los ojos tan apretadamente como sea posible (quítese los lentes de contacto).
- Mejillas y mandíbulas: Sonría de oreja a oreja.

# Relajación

## Relajación progresiva de los músculos (continuación)

- Alrededor de la boca: Oprima los labios con firmeza.
- Parte posterior del cuello: Oprima la parte posterior de la cabeza contra el piso.
- Parte delantera del cuello: Toque el pecho con la barbilla.
- Pecho: Respire profundamente y retenga el aire, después exhale.
- Espalda: Arquee la espalda hacia arriba y separándola del piso.
- Estómago: Méntalo apretándolo con fuerza.
- Cadera y trasero: Apriete el trasero con firmeza.
- Muslos: Apriételes.
- Parte inferior de la piernas: Apunte los dedos de los pies hacia su cara; después hacia afuera y ciérrelos hacia abajo al mismo tiempo.

## Respuesta a la relajación

1. Acuéstese en un lugar en donde pueda estirarse con comodidad. Cierre los ojos.
2. Comience a relajar cada grupo de músculos que tensó anteriormente.
3. Observe su respiración. Respire con el abdomen. Mientras exhala, dígame una palabra que lo calme. Repita esta palabra cada vez que exhale. Continúe haciendo esto durante 10 a 20 minutos. Cuando entren en su mente pensamientos o recuerdos que lo distraen, no piense en ellos. Déjelos que se alejen.
4. Siéntese en silencio durante varios minutos. Después abra los ojos.



**Alameda  
Alliance  
for Health**™

*Building Healthy Communities  
One Family at a Time*

**1240 South Loop Road  
Alameda, California  
94502**

Tel: (510) 747-4577  
Fax: (510) 747-4502  
TTY: (510) 747-4501