

Actividades para la Relajación

Helyos Consulting y Raíces de Bienestar

El estrés es una parte normal de nuestras vidas. A todos nos afecta en algún momento.

A veces nos sentimos tensos o apretados en los hombros y la espalda. A veces nos duele la cabeza o el estómago. A veces sentimos palpitaciones en el corazón. Como el estrés puede agobiar nuestro cuerpo, es importante poder relajarse. El usar métodos de relajamiento puede aliviar el estrés y mejorar su bienestar.

Cuando se siente estresado, tómese unos minutos para relajarse usando una de estas técnicas.

Respiración Relajante o Balanceada

- 1) Encuentre un lugar tranquilo en donde pueda sentarse cómodamente. Baje su mirada o cierre los ojos si desea.
- 2) Inhala por 4 segundos llevando el aire hasta el estómago. Siente como el aire entra a tu cuerpo, al estómago e incluso a los pulmones. Ponga una mano en el estómago y siente como el estómago se infla de aire como si fuera un globo.
- 3) Mantén la respiración en el estómago por un momento.
- 4) Exhala por 4 segundos y siente que el estómago se relaja.
- 5) Enfoque sus pensamientos en la respiración. Trata de no pensar en otras cosas y si la mente se va a divagar traiga la mente gentilmente a tu estómago.
- 6) Repite los pasos por 5 minutos o el tiempo que tengas.

Los 5 Sentidos

- 1) Siéntese en un lugar cómodo y mantenga los pies en el piso sintiendo el contacto con el suelo. Ponga las manos en las piernas.
- 2) Enfoque sus pensamientos en su respiración. No tiene que respirar de una forma diferente, simplemente note como su cuerpo respira.
- 3) Anote qué sucede con cada uno de sus 5 sentidos
 - **Escuchar:** Préstele atención a los sonidos a su alrededor. No piense si son buenos o malos los sonidos, sino que los oye. Pueden ser sonidos internos como la respiración o sonidos externos de nuestro ambiente. ¿Hay sonidos que escucha ahora que no escuchó cuándo empezó?

- **Tocar:** Préstele atención a la sensación de su piel. ¿Siente la silla en donde está sentado? ¿Se dio cuenta del piso debajo de sus pies? ¿Se siente frío o con calor? Tocando objetos que tiene cerca puede ayudar que enfoque su mente en el presente.
- **Ver:** Observe lo que tiene alrededor. Préstele atención a los colores, texturas, y figuras. Puede ser que ve algo que no se había dado cuenta antes.
- **Oler:** Préstele atención a los aromas de su entorno. Quizás huele a comida, o puede el aroma que entra a su habitación. ¿Qué aromas nota?
- **Saborear:** Enfóquese en la sensación en la lengua, en su boca o en algo que puedas saborear. Puede ser tan común como el sabor de tu saliva.

Respiración Diafragmática on con el estómago

- Póngase en una posición cómoda. Puede ser de pie, sentado o acostado boca arriba.
- Póngase una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- La mano en su pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sienta su estómago subir y bajar al respirar.
- Inhale por la nariz si puede, por 3 a 5 segundos o tanto como te sientas cómodo. Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.
- Exhale por la boca si puede por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.
- Repita cada paso hasta que su cuerpo se sienta relajado.

Busque una actividad que le guste- escuchar música, salir a caminar en la naturaleza, visite su familia, reírse, la oración y la oración y la meditación también nos ayudan reducir el estrés