

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN (Notas previas)

Los siguientes puntos que explico deberás tenerlos en cuenta antes de cualquier ejercicio de relajación.

El lugar adecuado:

La relajación es un aprendizaje, por lo que ten en cuenta que como todo aprendizaje tiene un proceso y un tiempo y éste que no es para todos el mismo, así que no esperes resultados inmediatos, **date tiempo y sé constante en la práctica.**

Debe procurarte un sitio cómodo, con una temperatura agradable, ni muy cálido ni frío. Debe ser un sitio silencioso y si lo haces en tu casa, debes avisar que durante tu práctica no te interrumpan, para que puedas concentrarte en tu trabajo y que no haya ruidos que te distraigan.

La postura adecuada:

Generalmente la postura indicada para la relajación es tumbado boca arriba con las piernas separadas a ambos lados, los brazos extendidos a ambos lados del cuerpo, también ligeramente separados y las palmas de las manos mirando el techo, sobre una superficie que no sea blanda, si te es posible, hazlo sobre una esterilla y sobre el suelo.

No lo hagas sobre una cama ya que esto seguramente si estás físicamente cansado te invitará más al sueño que a una relajación consciente, y no es lo mismo.

Si tienes problemas de ansiedad y el estar tumbado te resulta muy incómodo, siéntate con la espalda apoyada en la pared y con las piernas ligeramente flexionadas, puedes colocar las manos sobre las rodillas.

Cualquiera que sea la postura que adoptes debes procurar estar cómodo y que sea lo más inmóvil posible durante el período de relajación, y si en cualquier momento sientes la necesidad de moverte hazlo de modo consciente y con lentitud, para no romper la armonía del momento.

Procura también mantener los ojos cerrados, aunque vuelvo a recordar que también esto al principio puede resultarte estresante, así que **adapta las condiciones a tu estado** físico y mental del momento.

Duración:

Debes tener en cuenta que los ejercicios de relajación, oscilan en el tiempo de desarrollo en función del tipo que se lleve a cabo, pero debes tener un mínimo de 15 minutos disponibles para completarlo sobre todo al principio, así que tenlo en cuenta.

Y una vez hechos estos matices a continuación iré detallando algunos ejercicios prácticos.