

Ejercicios para

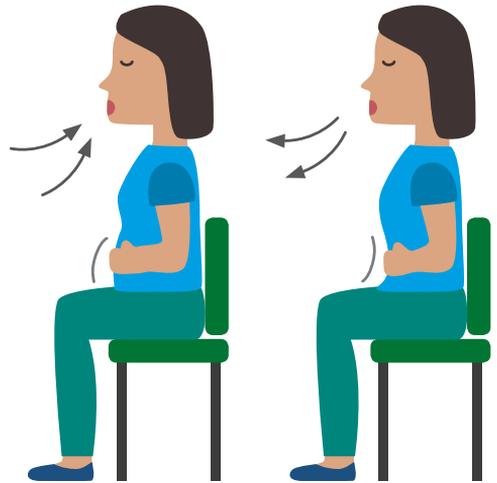
la relajación

respiratoria



Cuando estamos estresados, tendemos a agitarnos y acelerar nuestra respiración sin darnos cuenta. Para poder relajarnos, es importante **tomar conciencia de nuestra respiración y oxigenar** nuestro cuerpo de mejor forma.

Te invitamos a sentarte y ponerte cómodo en una silla o sofá, permitiendo que tus pies toquen el suelo. Si quieres, puedes cerrar suavemente tus ojos.



- Comienza a contar con tu mente, en silencio, haciendo que cada número equivalga a un segundo. Cuenta hasta 10



- Para relajarte profundamente, debes **respirar lentamente tomando aire por la nariz y botando por la boca**, al tiempo que **tu estómago se infla y desinfla como un globo**. Mantén la **palma de tus manos en tu ombligo, sintiendo como se mueve** tu estómago al ritmo de la respiración



- Ahora, toma aire profundamente y presiona tu estómago (a la altura del ombligo) con las palmas de tus manos. Siente cómo se hincha tu estómago. Luego, bota el aire lentamente concentrándote y permitiendo que tus hombros, cara y cuerpo se relajen. Cuenta con tu mente hasta 5, cada vez que tomes o botes el aire



Repite el ejercicio anterior 5 veces, enfocándote en el movimiento de tus manos y tu estómago. Al repetir el ejercicio, un músculo del estómago llamado diafragma, le irá informando a tu cerebro que estás seguro y que, por lo tanto, puedes relajarte.

Luego, **repite en voz alta la palabra “tranquila/o”**. Repítela nuevamente pero más bajo. Por último, dila en silencio, repitiéndola lentamente una y otra vez hasta que se transforme en el sonido de una campana “tranquila/o, tranquila/o, tranquila/o...”

- Ahora, has una respiración normal y al tomar el aire mantén la respiración hasta contar hasta 5. Bota lentamente el aire relajando tus hombros, cara y cuerpo

- Toma aire lentamente y siente como tus manos son presionadas por tu estómago al respirar. Deja que tu estómago y tus manos se relajen al ritmo de la respiración. Repite 4 veces

- Continúa respirando de este modo 5 veces más, enfocándote en cómo tus manos y tu estómago se elevan y se relajan como un globo al inflarse y desinflarse. **Cuando tomes aire te darás cuenta cómo se estira tu cuerpo y al botar el aire cómo se relaja. Cada vez te sentirá más y más relajado.** Una vez que aprendas los movimientos de tu estómago, no necesitarás poner tus manos en él

Te recomendamos practicar regularmente este ejercicio, sólo necesitas un par de minutos y lo puedes realizar sentado en cualquier parte (trabajo, casa, micro, etc). Cada vez que sientas ansiedad o tensión podrás usar esta técnica fácilmente, incluso es una buena forma de relajarse antes de dormir.



www.achs.cl

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)