



Deje un tiempo para practicar estas técnicas de relajación, su cuerpo y su mente lo agradecerán.

¿Cuándo, dónde y cómo puedo practicar las técnicas de relajación?

Donde quiera, cuando sienta que es necesario y siguiendo los simples consejos en este folleto.

Si lo prefiere puede añadir cosas como:

- Música relajante
- Velas
- Inciensos

Otra buena alternativa pueden ser las manualidades, nos hacen entrar en contacto con los objetos sencillos y nos dulcifican; o bien, leer un libro que podría estimular la inteligencia, el aprendizaje o simplemente algo lúdico que distraiga a su mente de las preocupaciones que lo aquejan.

La respiración

Es la clave de la relajación

Pero los pensamientos positivos son el motor de una vida feliz...

R E S P I R A



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Enfermería Salud Mental Hospital Clínico de la Universidad de Chile



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Universidad de Chile
IVº año Enfermería
2015

Ejercicios de Respiración

¿Es correcta mi forma de respirar?

Gran parte de la población no sabe cómo debe respirar. Muchos inflan el pecho, pensando que de esta manera están inhalando más aire y mejor, cuando lo que debe inflarse es el abdomen.

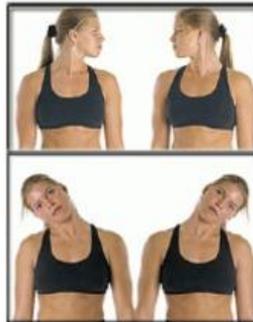
Respiración



al 6.

Tomar una postura recta, se debe evitar el encorvamiento, eso sólo trae una mala forma de respirar. Con la postura recta, inhale lento lo más que pueda contando del 1 al 4 y exhale más lento, contando del 1

Coloque una mano



Estiramientos

Realizar estiramientos básicos en su rutina de relajación, alivia los músculos tensos, abriendo, de ésta manera, las vías aéreas, y abre también la mente, al mantener la concentración sólo en los movimientos, sin otras preocupaciones. Durante la relajación aleje su mente de ideas negativas.



No deje que la angustia y el estrés lo superen.

Su estado anímico afecta a todo su cuerpo. La actitud de cada persona puede llevarla por un camino estresante y de constante angustia o puede conducirla por un camino de optimismo, dándole fuerza para salir adelante en los conflictos.

El estrés, la angustia y la ansiedad influyen negativamente en su estado de salud.

La relajación facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior. Es el lento descenso de la acción muscular y la tranquilidad psicológica que genera un estado de bienestar.