



EJERCICIOS DE *Relajación*

Respira, relaja tu cuerpo y alivia el dolor

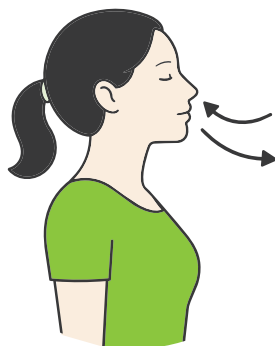
Podrá hacer estos ejercicios **sentado** o **acostado**.

Es preferible que los haga en un lugar silencioso. Póngase cómodo.

No cruce los brazos ni las piernas para favorecer una buena circulación. Si está acostado, puede poner almohadas pequeñas debajo del cuello y las rodillas. Una vez que esté cómodo, cierre los ojos.

RESPIRACIÓN Y CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS

Respire hondo



Contraiga todos los músculos o un grupo de músculos al mismo tiempo

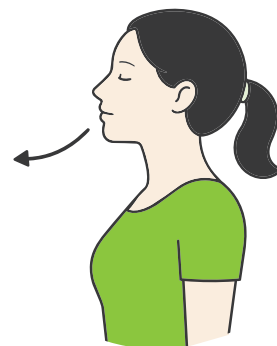


Por ejemplo:
cierre los ojos apretándolos, frunza el ceño o apriete los dientes.
O forme un puño, ponga duros los brazos y las piernas, o abrace las piernas con los brazos para formar una bola bien apretada.

Aguante la respiración y mantenga la tensión en los músculos durante 1 o 2 seg.



Relaje los músculos. Exhale y deje que el cuerpo se afloje.



RESPIRACIÓN LENTA Y RÍTMICA



Fije la mirada en algo o cierre los ojos y piense en algo que le dé paz o tranquilidad. Respire lento y profundo.



Al inhalar, contraiga los músculos. Al exhalar, relaje los músculos y sienta cómo se aleja la tensión.



Manténgase relajado y respire de forma lenta y cómoda. Respire lento y cuente en silencio cuando inhala: “uno, dos, tres”. Haga lo mismo cuando exhala: “uno, dos, tres”.



Si se queda sin aliento, respire hondo y siga respirando lento.



Cada vez que exhale, sienta cómo se relaja y afloja el cuerpo. Si desea, practique esta respiración lenta y rítmica durante 10 minutos.



Para terminar, cuente en silencio y despacio hasta 3. Abra los ojos. Dígame: “Me siento atento y relajado”. Empiece a moverse de a poco.

PRUEBE ESTOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Si usa la respiración lenta y rítmica para relajarse y aliviar el dolor, estos consejos quizás le ayuden a mejorar la experiencia.



Escuche **música lenta y conocida** con auriculares



Una vez que respire lento, vaya **relajando de a poco las distintas partes del cuerpo**, una por vez. Comience por los **pies** y vaya subiendo hasta la **cabeza**.



Cada vez que exhale, **concéntrese en una parte del cuerpo** y sienta cómo se relaja. Trate de imaginar la tensión que desaparece de allí.



Tal vez quiera **escuchar grabaciones de relajación**. De esta forma escuchará cada paso para saber cómo hacerlo