	<p>CENTRO LABORAL LAMASTELLE Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual</p>	<p>CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES</p>	
<p>Av. Rosalia de Castro, 12 C. P. 15179-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: lamastelle@aspronaga.net Web corporativa: aspronaga.net</p>		<p>Código del Documento CLL0-D-5</p>	<p>Edición 2</p>

ACTIVIDAD GRUPAL DE

RELAJACIÓN

<p>Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO: 6</p>	<p>FECHA: Septiembre 2007</p>	<p>ELABORADO POR: Eva Ovenza Pereira, Psicóloga REVISADO EN ABRIL 2011 POR: Verónica Santiso Doldán, Psicóloga</p>
---	--	--

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	
2. OBJETIVOS	
3. METODOLOGÍA	
4. PAUTAS GENERALES	
5. TÉCNICAS	
. Técnicas de respiración	
. Técnicas de visualización	
. Técnicas de tensión-distensión muscular	
. Otros métodos de relajación	
6. EVALUACIÓN.....	
7. RECURSOS	

1. JUSTIFICACIÓN

El malestar físico y psicológico provocado por el estrés y la ansiedad está cada vez más presente en nuestra vida diaria. Los dolores musculares, la inquietud o la irritabilidad son sólo alguna de las muchas consecuencias que un ritmo de vida exigente y un alto nivel de preocupación tienen sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Por esa razón, las técnicas de relajación se utilizan hoy en día de forma muy amplia, tanto porque a través de ellas conseguimos reducir o eliminar las consecuencias del estrés, como porque, además de un fin, son también un medio para conseguir una mejoría en una gran variedad de enfermedades y problemas físicos y psicológicos. Han demostrado ser eficaces en el tratamiento de problemas como el insomnio, los dolores de cabeza, el asma o los dolores musculares. Además, se utiliza en el tratamiento de la ansiedad o las fobias, entre muchos otros. De hecho, forma parte de una gran mayoría de programas multicomponente dedicados al tratamiento de una gran variedad de trastornos mentales y físicos.

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

Dedicar unos minutos al día a la relajación nos ayuda a mantener la salud física, mental y emocional. Estos son algunos de los beneficios que la práctica de la relajación aporta a nuestro organismo:

- **FÍSICOS**
 - Mejora el sistema inmunológico, por lo que enfermamos menos.
 - Disminución de la tensión arterial, reduciendo la hipertensión y otras enfermedades asociadas.
 - Normalización de la respiración. Es adecuado en el tratamiento del asma.
 - Mejora de la circulación sanguínea.
 - Disminución o eliminación de la tensión muscular.
 - Aumento de la oxigenación del cuerpo.
 - Aumento de la recuperación física.
 - Mejora de la calidad del sueño.
 - Retraso del envejecimiento.

- **PSICOLÓGICOS**

- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles.
- Aumento de la capacidad de concentración y memoria.
- Mejora de la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la creatividad.
- Mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Mejora del estado de ánimo.

Por todos estos beneficios, consideramos esencial la práctica semanal de ejercicios de relajación por parte de nuestros usuarios. Es importante que, gracias a las sesiones, aprendan a manejar de manera correcta esta técnica, interiorizando los ejercicios para poder realizarlos de manera autoaplicada y poder beneficiarse del estado de bienestar mental y físico que se puede alcanzar mediante la relajación.

2. OBJETIVOS

- Adquirir un patrón respiratorio adecuado, y generalizarlo a las diferentes posturas y situaciones. Nos ayudará a hacer frente al estrés y la ansiedad, controlando los aumentos de la activación fisiológica que éstos provocan.
- Alcanzar un estado de bienestar físico y psicológico a través de diferentes formas de relajación.
- Aprender a detectar los síntomas de tensión física y malestar psicológico (respiración más rápida, taquicardia, sudoración...).
- Interiorizar los ejercicios empleados, para poder realizarlos de manera autoaplicada cuando los usuarios detecten los primeros síntomas de ansiedad o malestar.

3. METODOLOGÍA

Las sesiones se llevan a cabo de manera grupal. Se han seleccionado cuatro grupos diferentes de usuarios, atendiendo a sus necesidades y peticiones. Estos grupos son lo más homogéneos posible, y participan en ellos una media de seis usuarios. De todas formas, éstos se pueden modificar o ampliar a lo largo del año para incluir a los usuarios que lo necesiten o demanden.

Además de estos cuatro grupos fijos, existe un grupo itinerante que permite que el resto de usuarios conozcan la actividad.

TEMPORALIZACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones tienen una duración de **45 minutos** y son de carácter semanal.

- **Inicio de la sesión** (10 minutos): Es recomendable comenzar las sesiones con una toma de contacto y adaptación al entorno, dándoles tiempo para colocar el material y preguntándoles a los usuarios cuál es su nivel de ansiedad actual siguiendo una escala sencilla de 0 a 5 (0: ausencia total de ansiedad/5: importante ansiedad).
- **Ejercicios de respiración** (15 minutos): Práctica del patrón diafragmático. Realizarlo acostados durante las primeras sesiones. Una vez que se realice adecuadamente, variar la postura (sentados, de pie, caminando...) para poder generalizarlo a las diferentes situaciones. También es recomendable practicarlo tanto con ojos abiertos como cerrados.
- **Ejercicios de relajación** (15 minutos): Consecución de un estado de relajación a través de diferentes ejercicios.
- **Fin de la sesión** (5 minutos): Para finalizar la sesión, comentamos nuestras impresiones o dudas sobre los ejercicios realizados, les preguntamos si se ha visto reducido su nivel de ansiedad inicial y recogemos los materiales.

4. PAUTAS GENERALES

- Antes de comenzar, explicarles que la sesión es un momento que tenemos para dedicarnos a nosotros mismos, que debemos alejar de nuestra mente toda

preocupación y centrarnos al máximo en las instrucciones de los ejercicios y en las sensaciones que nos provocan, dejándonos llevar por ellas.

- Además, se les debe explicar que la relajación es una habilidad que se aprende, y que requiere práctica para alcanzar el estado adecuado. Animarles a practicar los ejercicios en casa, en un lugar tranquilo y alejado de ruidos, preferiblemente a la misma hora, para generar un hábito.
- Indicarles las sensaciones que pueden aparecer (por ejemplo, hormigueo o sensación de flotar) para que no lo vivan como algo extraño, sino como una señal de que la relajación está comenzando a funcionar.
- Una vez adoptada una posición cómoda, deben evitarse los movimientos innecesarios.
- Dar las instrucciones con voz baja y suave, a un ritmo muy lento.
- Al comenzar cada ejercicio, es adecuado modelar su adecuada ejecución para así clarificar las instrucciones.
- Durante la sesión (especialmente en las primeras) observar la ejecución del usuario y corregir los fallos. Es importante también reforzar los avances y motivar a todos los usuarios al finalizar la sesión.
- Finalizar los ejercicios siempre de la misma forma.
- Comentar las dudas y las sensaciones provocadas por el ejercicio al finalizar la sesión, aún sentados. Eso evitará que se incorporen demasiado deprisa y se mareen, pudiendo asociar la relajación a esa sensación desagradable.

Ambiente:

Es recomendable:

- Realizar la sesión en un lugar silencioso, alejado de ruidos y de posibles interrupciones. Si en algún momento, los ruidos son completamente inevitables, animar a los usuarios a que los ignoren, a que los sientan como algo completamente ajeno a ellos, motivándoles a aprender a relajarse en todas las situaciones. La temperatura debe ser adecuada (ni alta ni baja) y la luz tenue.
- Acompañar la sesión con música relajante.
- Adoptar una posición cómoda, liberándose de todo aquello que pueda molestar (quitar gafas, zapatos, aflojar ropa...)

5. TÉCNICAS

A lo largo de las sesiones, trabajamos con diferentes tipos de técnicas de relajación, entre ellas:

- Técnicas de respiración.
- Técnicas de visualización.
- Técnicas de tensión-distensión muscular.

Existe una gran variedad de ejercicios de relajación. Es importante probar con los distintos tipos, para observar cuáles resultan más efectivos para el grupo en sí. Además, aunque es importante variarlos, también es recomendable repetir el mismo ejercicio en diferentes sesiones para poder interiorizarlo y realizarlo de manera adecuada, con lo que los beneficios serán mayores.

TABLA DE CÓDIGOS DE LOS EJERCICIOS DE RELAJACION

EJERCICIO	CÓDIGO	TENSIÓN-DISTENSIÓN	TOMA DE CONCIENCIA CORPORAL	VISUALIZACIÓN	NIVEL DIFICULTAD	DURACIÓN
Camino de la playa	C-P	NO	NO	SI	BAJO	<15'
Relajación bosque y mar	R-B-M	NO	NO	SI	BAJO	<15'
Playa al atardecer	P-A	NO	NO	SI	BAJO	<15'
La Rosa	L-R	NO	SI	SI	MEDIO	<15'
Dibujar cuerpo	D-C	NO	SI	SI	MEDIO	<15'
Relajación Integral	R-I	SI	SI	SI	MEDIO	<15'
Relajación nube	R-N	NO	SI	SI	MEDIO	<15'
Arco iris	A-I	NO	NO	SI	MEDIO	<15'
La pluma	L-P	NO	SI	SI	MEDIO	<15'
Relajación respiración I	R-RI	NO	SI	SI	MEDIO	<30'

Relajación respiración II	R-RII	NO	SI	SI	MEDIO	<30'
Relajación llama interior	LL-I	NO	SI	SI	MEDIO	<30'
Relajación sensitiva	R-S	NO	SI	SI	MEDIO	<30'
Relaj. Aroma, Fragancia, Perfume	R-A-F-P	NO	NO	SI	MEDIO	<30'
Onda de Relajación	O-R	SI	SI	SI	MEDIO	<30'
Relajación Azul	R-A	NO	SI	SI	MEDIO-ALTO	<30'
Inducción cinestésica I	I-CI	NO	SI	SI	MEDIO	<30'
Inducción cinestésica II	I-CII	NO	SI	SI	ALTO	<30'
Relajación Circular	R-C	NO	SI	SI	ALTO	<30'
Relajación Larga	R-L	NO	SI	SI	ALTO	<30'
Relajación Reposo	R-R	NO	SI	SI	ALTO	<30'
Relajación progresiva	R-P	SI	NO	NO	BAJO	<15'
Tensión-distensión con pelota	TD-P	SI	NO	NO	BAJO	<15'

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Objetivos: Realizar un patrón diafragmático adecuado, que nos permita:

- Recibir el máximo aporte de oxígeno a nuestro organismo.
- Controlar la activación fisiológica resultante de momentos de ansiedad y estrés.
- Alcanzar un estado de relajación físico y psicológico.

Podemos emplear el programa **“Educación de la respiración”**, que nos permite, en un mínimo de 10 sesiones (dependiendo del ritmo de cada grupo), realizar un patrón diafragmático correcto y generalizarlo a diferentes situaciones.

EDUCACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

El control adecuado de la respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a situaciones de estrés y a manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas. Además, la implantación de un patrón respiratorio correcto es una de las tareas más importantes en la mayor parte de las terapias logopédicas (educamos la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación, para aumentar la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa a su vez la elasticidad de los órganos articulatorios y de las cavidades de resonancia. Así: alargaremos la fonación, regularemos el aire expulsado y aumentaremos el volumen de la voz; aprovechando el entrenamiento en los ejercicios respiratorios para introducir ejercicios de ritmo y control de la función tónica.

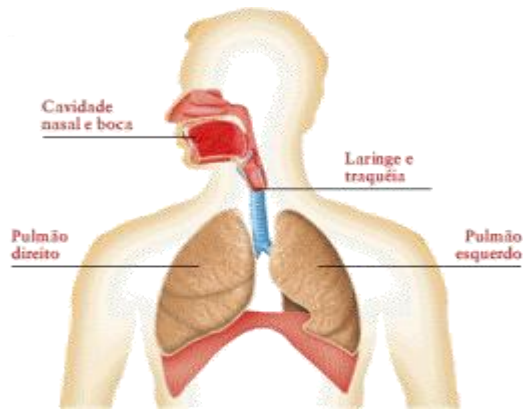
Por estos motivos y dado que la respiración y su buen uso están directamente relacionados con el aprendizaje de técnicas de relajación, formando parte de las mismas, se han incluido la serie de tareas que se presentan a continuación en el taller de relajación llevado a cabo en el centro.

SESIONES Y TAREAS

1º SESIÓN:

Durante la primera sesión trataremos de explicar de forma simple y escueta el funcionamiento de nuestro aparato respiratorio para, que los chicos sean capaces de visualizar los pasos de la respiración en el momento de comenzar la práctica e instauración del patrón respiratorio costo- abdominal-diafragmático. Además les haremos ver el porque de respirar y relajarse de manera conjunta.

Presentaremos una imagen simple del sistema respiratorio:



Comenzaremos preguntándoles si saben que están observando. Tras esto les explicaremos que esto es lo que nos sirve para respirar; que está dentro de nosotros y que dentro de la imagen que vemos nos tenemos que acordar básicamente de cuatro partes. Estas son:

- La nariz y la boca (pediremos que se las señalen e informaremos que es por donde nos entra y nos sale el aire respectivamente).
- La tráquea (les indicaremos que es ese tubo tan largo que va desde la boca y la nariz hasta los pulmones y les pediremos que se toquen el cuello y un palmo del pecho para indicarles donde está situada).
- Los dos pulmones (explicaremos que son unos órganos similares a dos esponjas que aprovechan las partes del aire que necesitamos y devuelven lo que no nos hace falta; indicaremos donde se encuentran situados y les pediremos que respiren profundamente para notar como se mueven).

Podemos usar diferentes ejemplos comparando estas partes del sistema respiratorio con objetos que ellos conozcan: Un globo, un aspirador...

En el caso de los chicos ciegos sería positivo emplear alguna maqueta o dibujo en relieve para que se imaginen la forma y tamaño de los órganos que estamos tratando.

Les contaremos que vamos a aprender a llenar los pulmones completamente, porque si llenamos solo la parte superior, que es lo que solemos hacer generalmente, tenemos menos energía, nos cansamos más... y también a hacerlo de manera controlada y pausada para ayudar a relajarnos en cualquier situación que se nos presente.

A partir de aquí comenzaremos con la práctica y las tareas para llegar al fin que planteamos, mezclando las explicaciones pertinentes entre medias para que la sesión no se haga pesada.

Vamos a contarles lo que haremos: respiraremos acostados para que el ejercicio sea más sencillo. Las piernas estarán flexionadas y los brazos estirados, sin tensión en las extremidades y con la columna apoyada en la colchoneta (podemos colocar un cojín si alguno se queja de la espalda o si está incómodo). Les indicaremos que vamos a respirar en tres pasos (apoyo de imagen):

- Cogemos el aire por la nariz (inspiración).
- Lo llevamos a la barriga (pausa/reposo).
- Lo soltaremos por la boca.

Colocarán una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Nosotros permaneceremos entre ellos para apoyarlos manualmente durante las tareas si es necesario.

La posición a adoptar es la siguiente:



Notaremos el peso de la mano que se encuentra sobre la barriga (soltar presión al inspirar para permitir llenado y aumentar presión en espiración para favorecer la expulsión del aire). Explicaremos que cuando nosotros indiquemos “cogemos aire por la nariz”, la barriga debe salir hacia fuera como si quisiésemos empujar nuestra mano y que, al indicar “paramos” la barriga debe quedarse llena durante un momento hasta que nosotros digamos “soltamos el aire por la boca”.

Haremos cinco ensayos iniciales.

* Es importante recordar que solo puede inflarse la barriga, no podemos mover ninguna otra parte del cuerpo (incidir en hombros y pectorales). Haremos referencia a las imágenes de los pulmones vistas anteriormente y les recordaremos donde estaban situados, ocupando el espacio abdominal, por lo tanto es el único en el que se permitirá movimiento.

Los ensayos seguirán estos pasos y pediremos silencio hasta que los acabemos:

1º Cogemos el aire por la nariz.

2º Lo llevamos a la barriga (pausa 2')

3º Vamos a soltarlo por la boca muy despacio, con los labios cerrados. Escuchamos como sale el aire.

Haremos una pausa de unos 2' entre ensayo y ensayo.

Tras los cinco primeros ensayos corregiremos los fallos que se han presentado y haremos otros cinco de la misma forma, sin recalcar de momento ningún otro aspecto.

Repetiremos este procedimiento de nuevo, llevando a cabo otros cinco ensayos/pausa/ cinco ensayos.

Al terminar esto daremos por finalizada la parte de respiración y enlazaremos con la parte de relajación del taller.

2º SESIÓN:

Antes de comenzar haremos un recordatorio de lo presentado en la primera sesión y de los pasos a seguir en las tareas que ya practicamos. Observaremos las imágenes de nuevo si lo consideramos necesario, volveremos a comentarlas y comenzaremos.

Tras esto y siguiendo los pasos de la primera sesión les pediremos que se acuesten en las colchonetas de igual manera que la 1º vez.

Daremos las mismas pautas:

1º Cogemos el aire por la nariz.

2º Lo llevamos a la barriga (pausa 2')

3º Vamos a soltarlo por la boca muy despacio, con los labios cerrados. Escuchamos como sale el aire.

Haremos una pausa de unos 2' entre ensayo y ensayo.

Tras los cinco primeros ensayos corregiremos los fallos que se han presentado y haremos otros cinco de la misma forma.

Haremos un descanso y relajaremos el cuello y los hombros mediante pequeños movimientos, estiraremos las piernas... Tras esto retomaremos la respiración y llevaremos a cabo de nuevo cinco ensayos/descanso/cinco ensayos.

3º SESIÓN:

Empezaremos con un breve recordatorio de lo que hemos trabajado hasta ahora y, de lo que haremos hoy.

En esta sesión seguiremos trabajando tumbados. Empezaremos con cinco ensayos como es habitual seguidos de una pausa y otros cinco ensayos. Siguiendo los mismos pasos que en las otras sesiones:

1º Cogemos el aire por la nariz.

2º Lo llevamos a la barriga (pausa 2')

3º Vamos a soltarlo por la boca muy despacio, con los labios cerrados. Escuchamos como sale el aire.

Tras esto comenzaremos a aumentar los tiempos; trataremos de aumentar el tiempo de las inspiraciones, las pausas y las espiraciones en cinco segundos. Podemos dar las siguientes pautas:

1º Cogemos el aire por la boca mientras yo cuento hasta cinco. Cuando llegue a cinco paramos y dejamos que se quede en los pulmones.

2º Dejamos el aire en la barriga y cuento cinco otra vez, cuando llegue a cinco soltamos.

3º Soltamos el aire y escuchamos como sale. Tenemos que llegar hasta cinco, tiene que seguir saliendo aire mientras cuento hasta cinco.

Haremos cinco ensayos, una pausa y otros cinco para finalizar la parte de respiración.

4º y 5º SESIÓN:

Vamos a seguir trabajando los tiempos, en la misma posición (tumbados) y con pequeñas variaciones en la 5º sesión.

Daremos las mismas pautas que el último día y haremos tiempos de cinco segundos (si vemos que es demasiado reduciremos para ir aumentando progresivamente).

1º Cogemos el aire por la boca mientras yo cuento hasta cinco. Cuando llegue a cinco paramos y dejamos que se quede en los pulmones.

2º Dejamos el aire en la barriga y cuento cinco otra vez, cuando llegue a cinco soltamos.

3º Soltamos el aire y escuchamos como sale. Tenemos que llegar hasta cinco, tiene que seguir saliendo aire mientras cuento hasta cinco.

Llevaremos a cabo como siempre cinco ensayos, una pausa y otros cinco.

Tras esto repetiremos los ensayos pero empezaremos a eliminar el sonido en la espiración, sustituyéndolo por la imaginación.

Les pediremos que se imaginen como sale el aire, como sube y llega a la boca y después flota para que no se centren en el sonido y la espiración sea más natural (esto lo haremos en la sesión que consideremos conveniente, ya que es un apoyo a eliminar y dependerá del grupo y del ritmo de avances del mismo).

6º SESIÓN:

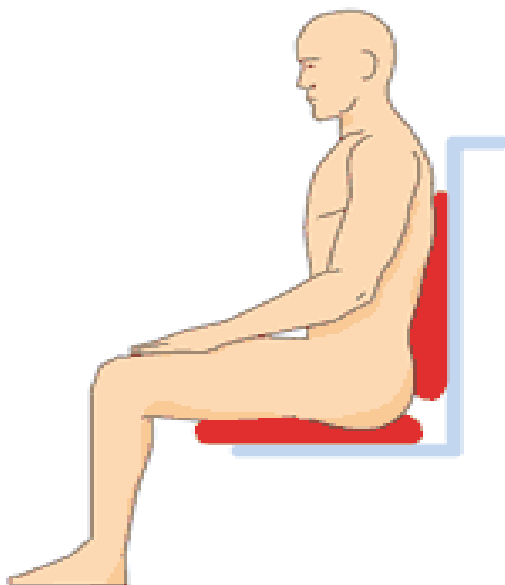
En las sesiones sucesivas intentaremos fundamentalmente aumentar los tiempos de inspiración/pausa/espiración.

Dependerá de cada grupo el número de sesiones dedicadas a ello. Podemos intentar llegar a una inspiración de seis/siete segundos una pausa igualmente prolongada (aunque tiende a costarles más y a presentarse más fugas de aire) y una espiración de incluso diez segundos.

7º SESIÓN:

A partir de ahora vamos a cambiar de postura para generalizar el patrón respiratorio que hemos comenzado a implantar. Empezaremos por tanto a trabajar sentados.

Es importante insistir en la importancia de una buena postura. Para que sean conscientes de cómo colocarse podemos mostrarles diferentes imágenes e insistir en que la espalda se pegue al respaldo de la silla, los pies estén apoyados en el suelo....



Volveremos a prestar apoyo manual en abdomen para facilitar la sensación de llenado pulmonar. Podemos volver a recurrir al trabajo por parejas o, si vemos que el grupo está capacitado lo harán ellos mismos o nosotros de necesitarlo en un momento puntual de la sesión.

Es importante controlar la ausencia de movimientos parásitos como el ascenso clavicular o la contracción de los músculos del cuello, que suelen aparecer al practicar la respiración en esta posición. Para evitar estas conductas podemos hacer en las pausas más prolongadas movimientos como: Rotación, elevación y caída (notando el peso de los brazos), contracción y distensión de hombros. Así como rotación de cuello, mirar a la derecha, mirar a la izquierda... (Siempre evitando el esfuerzo muscular).

Teniendo estos factores en cuenta pasaremos a dar las pautas precisas, disminuyendo los tiempos hasta controlar el patrón respiratorio en esta nueva posición.

Las pautas serán:

1º Cogemos el aire por la boca mientras yo cuento hasta cinco. Cuando llegue a cinco paramos y dejamos que se quede en los pulmones.

2º Dejamos el aire en la barriga y cuento cinco otra vez, cuando llegue a cinco soltamos.

3º Soltamos el aire (y escuchamos como sale). Tenemos que llegar hasta cinco, tiene que seguir saliendo aire mientras cuento hasta cinco.

Haremos cinco ensayos una pausa y otros cinco. Tras estos una pausa de mayor duración en la que podemos incluir los ejercicios de hombros y cuello que antes mencionamos para, finalizar la parte de respiración con otros cinco ensayos, pausa y cinco finales.

8º SESIÓN:

Trabajaremos en sesiones sucesivas de la misma manera que en la última variando tiempos y aumentándolos del mismo modo que hemos hecho cuando trabajábamos

tumbados; intentando aumentar los segundos de la inspiración, de la pausa y de la espiración.

Cuando consideremos que el patrón respiratorio costo-abdominal-diafragmático está suficientemente trabajando e instaurado, con unos tiempos precisos, pasaremos a trabajar de pié, generalizando lo aprendido.

El número de sesiones requeridas para ello dependerá del funcionamiento del grupo y variará de unos a otros.

9ª SESIÓN:

Como decíamos, empezaremos a trabajar de pié (apoyaremos el cuerpo en la pared, dejando los brazos caídos, si no precisamos de apoyo manual, la cabeza también estará apoyada en la pared, los talones... No debe haber tensión muscular, debemos colocarnos de manera que estemos cómodos para poder concentrarnos).



La metodología es la misma que de costumbre; empezaremos por tiempos de cinco segundos para los diferentes pasos y llevaremos a cabo 20 ensayos presentados de cinco en cinco con pausas entre medias.

Los tiempos aumentarán a medida que observemos que los ejercicios se llevan a cabo con mayor facilidad. Tanto en esta sesión, como en las que necesitemos para trabajar el patrón respiratorio en esta posición.

El número de sesiones que necesitaremos para trabajar de pié posiblemente superen en número a las que realizamos para sobregeneralizar el patrón en otras posturas ya que, requiere mayor concentración y esfuerzo y es donde pueden aparecer más movimientos parásitos (llevar a cabo si es necesario ejercicios de cuello y hombros).

10ª SESIÓN:

Si en las posiciones trabajadas el patrón ya está instaurado continuaremos sobregeneralizando modificando condiciones de la práctica. Empezaremos por tanto a respirar, siguiendo las pautas que ya conocemos, al caminar (será un ritmo suave, pausado, acompañándonos de la música...).

Los pasos serán los mismos que en el resto de sesiones:

- Apoyo manual (si se necesita).
- Seguir las pautas verbales.
- Cinco ensayos/Pausa/cinco ensayos// cinco ensayos/ pausa/ cinco ensayos...
Con tiempos de cinco segundos para ir aumentándolos progresivamente.

Esta generalización es la más compleja de las trabajadas hasta ahora ya que, hay que coordinar muchos movimientos a la vez con lo que, la respiración tiende a descuidarse. Será la que más trabajo requiera y posiblemente los tiempos no aumentarán tanto como en otras posiciones.

Podemos trabajar con tiempos cortos (5') durante más sesiones para fijar y facilitar el aumento de los mismos.

DEMÁS SESIONES:

Adquirido el patrón ahora solo queda trabajarlo frecuentemente para instaurarlo y aplicar su uso en cualquier momento, especialmente en aquellos que generen mayores niveles de activación.

Podemos alternar sesiones en diferentes posiciones (acostados, sentados, de pié...) según se adapten mejor a los ejercicios de relajación planteados para cada día; aumentando tiempos, reduciendo... Según consideremos necesario y oportuno.

Si las tareas se han instaurado y realizado con facilidad en alguno de los grupos podemos aumentar las mismas, proponiendo ejercicios de mayor complejidad y que exigen mayor concentración.

*** ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LAS DIFERENTES SESIONES:**

- El apoyo manual se irá eliminando cuando se considere oportuno, ya que las pautas muchas veces no se adaptan a todos los grupos.
- Alternaremos el trabajo con ojos cerrados y abiertos para no fijar una conducta que después sea difícil de eliminar.
- El uso de música facilita mucho el trabajo así que podemos servirnos de ella desde el principio.
- Controlar posibles mareos. Para evitarlo el número de ensayos es breve y siempre hacemos una pequeña pausa, ya que estos son frecuentes en tareas de respiración.

Laura López
(Logopeda)

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

Objetivo: Alcanzar un estado de relajación físico y psicológico a través de la imaginación.

- Dentro de las técnicas de visualización podemos distinguir dos grandes grupos:

- **Ejercicios de toma de conciencia corporal y relajación muscular:**

Consisten en realizar un recorrido mental a través de nuestro cuerpo, imaginando cómo poco a poco cada una de las partes se va relajando, sin ejercer ningún tipo de tensión física. Permiten la liberación de la tensión muscular.

- **Ejercicios de visualización de paisajes, objetos o colores:**

Consisten en imaginar que nos encontramos en algún lugar agradable, con el máximo posible de detalles, para inducir un estado de relajación. También se utiliza la visualización de colores u objetos.

Ambos tipos de técnicas pueden combinarse en un mismo ejercicio para aumentar su eficacia.

Pautas específicas:

- La eficacia de estos ejercicios depende de la capacidad de imaginación de la persona. Para facilitar la inducción del estado de relajación, es importante dar las instrucciones con el mayor número posible de detalles. Si aún así el ejercicio no es eficaz, valorar la utilización de otro tipo de técnicas.
- Puede no ser el grupo de técnicas más adecuado en casos psicóticos graves.

CÓDIGO FICHA: C-P

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRÓN DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

CAMINO DE LA PLAYA

Nos vamos alejando poco de los ruidos, de esta habitación, y nos imaginamos paseando por un camino que termina en una playa... Hace un día cálido, el sol te calienta y la sensación es agradable... Una brisa en tu frente te refresca...

Sigues bajando por ese camino, poco a poco, tranquilamente, disfrutando de este rato que tienes para disfrutar... no tienes ninguna preocupación, ningún problema...

Llegas a la playa, te quitas los zapatos, y notas como los pies se hunden en la arena caliente, y te gusta, es una sensación muy agradable... Desde donde estás puedes ver el azul de mar, el azul del cielo... Estás rodeado de un azul que te tranquiliza y te llena...

Notas el olor a mar, de la arena, escuchas el sonido del viento al mover las hojas de los árboles... Te tumbas en la arena caliente, notando como los granos de arena nos dan calor en la espalda, eliminando poco a poco la tensión de los músculos... Te concentras en disfrutar del ambiente...del sonido del mar, del viento, del calor del sol, de la brisa fresca en la cara...

Te sientes completamente relajado, completamente en calma... notas como esa sensación de profunda tranquilidad te invade...

Ahora, vamos a ir abandonando poco a poco esa playa, pero nos vamos a llevar con nosotros esa sensación de tranquilidad que ahora disfrutamos...

Movemos poco a poco los dedos de los pies, los pies... notamos cómo nuestros músculos se van despertando poco a poco... movemos los dedos de las manos... las muñecas... sentimos nuestra respiración pausada, nos sentimos completamente relajados... cogemos aire... lo soltamos muy lentamente... y abrimos los ojos...

CÓDIGO FICHA: R-B-M

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

RELAJACIÓN BOSQUE Y MAR

Colócate en una posición cómoda, si puedes... tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte... cierra los ojos... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vamos a realizar un sencillo ejercicio de relajación:

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración... no la modifiques en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

Vas a ir visualizando una serie de objetos y colores, se te van a dar unas indicaciones básicas, pero tú puedes añadir lo que desees para que te permita mejorar la visualización.

Vas a comenzar visualizando un prado verde... del color verde que más te gusta... visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano... observas la hierba verde... los reflejos verdes del sol sobre la pradera... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles... es relajante ... muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus

ojos delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí creando un espacio de color verde... es hermoso y lo disfrutas... respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante... con cada respiración me relajo más y más... escucho el susurro que produce el aire al pasar entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo... más y más... me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles, sus hojas hermosas... y sintiendo mi respiración...

Observa tu respiración... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma...

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo... me gusta esta playa... la visualizo... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul... la arena dorada... me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda... es relajante... es muy agradable... es una sensación deliciosa... el mar azul... el cielo azul sin nubes... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí... el calor en mi espalda... el sol incide sobre mis brazos y los calienta... al tiempo que se hunden pesados en la arena... relajándose más y más... el sol calienta mi pecho y mis piernas... mis piernas... que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más... Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo... bajo este cielo azul precioso... escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles... percibo el olor del mar azul... Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: P-A

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

PLAYA AL ATARDECER

Nos vamos alejando poco a poco de los ruidos, de esta habitación... y nos encontramos paseando por la playa...

Es un día de verano, está atardeciendo, el sol está a punto de esconderse y el cielo está de un intenso color rosa...

No hay nadie en la playa, estamos completamente solos... y disfrutamos de esa profunda sensación de tranquilidad...

Estamos muy calmados, no tenemos ninguna preocupación, solo nos centramos en disfrutar del momento, de la sensación...

Los rayos del sol nos dan en la cara y nos calientan, y una sueva brisa nos refresca...

Escuchamos cómo las rompen las olas en la orilla... aspiramos el olor a mar...

Estamos completamente en calma, muy muy tranquilos...

Estamos descalzos, y notamos como la arena nos refresca la planta de los pies...

De vez en cuando, una pequeña ola nos moja los pies, notamos las gotas frías sobre nuestra piel...y nos encanta esa sensación...

Estamos completamente tranquilos, disfrutando del olor del mar... del sonido de las olas... de la arena bajo nuestros pies...

Disfrutamos de la playa desierta, del cielo rosa... del mar azul.... De los últimos rayos de sol en la cara... de la brisa fresca...

Nos invade una sensación de completa tranquilidad... estamos muy relajados, muy calmados...

Ahora, poco a poco, vamos a ir abandonando el ejercicio, pero nos vamos a llevar con nosotros esa sensación de tranquilidad...movemos las piernas poco a poco... movemos los brazos... cogemos aire... lo soltamos...y abrimos los ojos.

CÓDIGO FICHA: L-R

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

LA ROSA

Sobre un fondo blanco, por ejemplo un lienzo o una sábana, imagina una rosa de color rojo, todavía en capullo. Este capullo de rosa, de color rojo vivo, se coloca en el centro de la pantalla. Entonces los pétalos exteriores se comienzan a abrir de un modo lento y con mucha gracia, y mientras se abre tus músculos comenzarán a relajarse. A cada pétalo que se abre, se relaja completamente un músculo de tu cuerpo.

Primeramente se relajan los músculos del cuello y de los hombros. Ahora se abre dulcemente otra corola de pétalos, y los músculos de los brazos se hacen cada vez más pesados y completamente relajados. Se abre otra corola de pétalos rojos y los músculos del vientre y de la pelvis se relajan perfectamente, hasta los pies. En el caso de que se desee, se puede subdividir el cuerpo en zonas musculares más pequeñas.

En este punto el capullo de rosa roja se ha abierto en todos sus pétalos, y sus músculos están perfectamente relajados. El cuerpo está en una situación de relajamiento total, y un agradable bienestar invade tu mente. Estás tranquilo, sereno, te sientes agradablemente bien y completamente relajado.

Estás muy tranquilo, te sientes perfectamente bien, estás perfectamente relajado.

Tomate unos minutos y disfruta del placer de sentirte relajado... Abre los ojos y sonríe.

CÓDIGO FICHA: D-C

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

DIBUJAR EL CUERPO

Imagina que tienes un lápiz debajo del brazo derecho, en el pliegue mismo de la axila, y que con este lápiz vas a dibujar tu cuerpo... comienza descendiendo por la parte interior del brazo... Hasta el pliegue del codo... Tómate el tiempo necesario para dibujar todos los pliegues y arrugas de la piel... Todos los pelitos y la pelusilla que hay, y luego ve descendiendo desde el codo hacia la muñeca, hacia el nacimiento del dedo pulgar... Tómate el tiempo necesario para dibujar toda la mano, dedo a dedo, entrando bien entre los dedos... Ahora estás llegando a borde exterior del dedo meñique... Ascende hacia el codo por la parte exterior del brazo ... Hacia el hombro... Continúa ascendiendo a lo largo del cuello hacia la oreja derecha...Tómate el tiempo de dibujar el pabellón de la oreja... Dibuja a continuación los cabellos hasta llegar a la oreja izquierda... Desciende a lo largo del cuello hasta el hombro... Hasta el codo... Y desde el codo, hasta la muñeca... Y por el borde exterior del dedo meñique, empieza a dibujar tu mano entrando bien con el lápiz entre los dedos ... Cuando llegues a la parte exterior del pulgar, empieza a subir progresivamente hacia el codo ... Por la parte inferior del brazo... Y comienza a descender por el pecho hasta el borde de la cadera... Y desde la cadera, desciende hasta la rodilla... De la rodilla, desciende hacia la pantorrilla... Dibuja ahora el pie izquierdo y todos sus dedos... Ascende a continuación por el interior de la pierna... Hasta la rodilla... Tómate el tiempo necesario para dibujar tus órganos genitales... Y para descender por el interior de la pierna derecha hacia la rodilla... El pie derecho. Está bien...

Dibuja sus dedos y asciende después por el borde exterior de la pierna en dirección a la rodilla... Hasta el borde de la cadera... Y desde el borde de la cadera hasta la axila del brazo derecho... Tómame un tiempo para sentir sus fronteras, sus límites... Está bien. Ahora dibuja las cejas, los ojos, la nariz... La boca... El pecho... El ombligo...

Observa si el dibujo está completo... Está bien. Toma conciencia de tu cuerpo... De la forma en que estas partes están unidas unas a otras y forman un todo... Ahora que ya has reconocido tu cuerpo... Tómame el tiempo necesario de experimentar las sensaciones agradables de ese cuerpo...

CÓDIGO FICHA: R-I

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

RELAJACIÓN INTEGRAL

Este es un ejercicio que se puede hacer sentado, tumbado o caminando por un lugar tranquilo, comenzaremos realizando tres respiraciones completas, de forma lenta, una vez concluidas las respiraciones iniciales prestaremos atención a la sensación de ambas manos... Por un tiempo aproximado de medio minuto a un minuto toda la atención se concentrará en las manos... pasado ese tiempo realizaremos un movimiento lento y pausado que llevará progresivamente a tocar los dedos pulgar e índice de ambas manos al mismo tiempo que cuento uno... pulgar y dedo medio al mismo tiempo que cuento lentamente dos... pulgar y anular al mismo tiempo que cuento tres... pulgar y meñique al mismo tiempo que cuento cuatro... no es preciso que contactemos y soltemos enseguida, hemos de encontrar el ritmo del ejercicio, nuestra atención permanece observando como el ejercicio prosigue.

Puedo regresar contando cuatro, tres, dos, uno y repetir el contacto del meñique y pulgar, anular y pulgar, dedo medio y pulgar, índice y pulgar. Es decir, no es necesario realizar siempre el mismo patrón de conteo o movimiento.

Para realizar el ejercicio caminando substituiremos el conteo con los dedos por los pasos, cuando cuento uno lo hago al mismo tiempo que apoyo el pie derecho, cuento dos y es el pie izquierdo el que tiene mi atención, y así sucesivamente. Realizaremos los ejercicios al principio por espacio de cinco minutos y después incrementaremos el tiempo hasta los veinte minutos.

CÓDIGO FICHA: R-N

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

RELAJACIÓN NUBE

Adopta tu postura de relajación, por unos momentos simplemente para, observa ese detenerse... algo cesa... cuando te dispones a la relajación concluye la necesidad de prisa... a partir de ahora la velocidad no importa... importa la calma... importa aflojar... descansar.

Siento la respiración... tranquila, toda mi atención está en ella... observo cómo el aire al entrar refresca mis fosas nasales... simplemente observo cómo las refresca...el aire entra fresco... sale tibio... entra fresco... sale tibio... con cada respiración el oxígeno llega hasta la última célula de mi cuerpo. Conforme respiro mi cuerpo se relaja... más y más.....

A partir de este instante vas a visualizar una nube cálida que desciende sobre ti, es una nube preciosa que te acoge... Esta nube cálida y protectora contacta en primer lugar con tus pies... conforme se acerca a ellos los notas más ligeros... una nube blanca azulada toca tus pies y les transmite su tibieza agradable, y los vuelve ligeros, la nube tiene unos efectos positivos sobre cada lugar en que contacta con tu cuerpo, los pies se vuelven ligeros... y descansan, la circulación de tus pies mejora conforme los sientes más ligeros y protegidos por la nube blanco azulada.

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más... más tranquilo... más relajado...

La nube contacta con tus pantorrillas y los músculos se relajan, los gemelos se relajan, más y más... con cada respiración más y más relajados... más descansados. Rodillas... relax... rodillas relax... Siento el contacto de la nube cálidamente en los muslos, ambos muslos derecho e izquierdo relajados... descansados... calientes, las pantorrillas derecha e izquierda relajadas... descansadas... calientes... los pies derecho e izquierdo... relajados... descansados... calientes...

La nube sigue lentamente contactando con mi cuerpo, toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen... y el pecho... todo el tronco ligero... relajado... descansado... muy ligero... muy descansado... toca mis caderas y las vuelve ligeras, toca el abdomen... y el pecho... todo el tronco ligero... relajado... descansado... muy ligero... muy descansado...

Mi respiración es tranquila, con cada respiración tu cuerpo se relaja más y más... más tranquilo... más relajado...

La nube contacta con mis brazos, siento los dedos de ambas manos más ligeros, como si fueran a despegar de la colchoneta... las manos ligeras... las muñecas ligeras... los antebrazos relajados... descansados... ligeros... los brazos ligeros... relajados... descansados...

La nube me envuelve y me acoge con su calidez, me comunica su ligereza, siento todo mi cuerpo ligero... mi cabeza... los brazos... el tronco... las piernas... mi cabeza... los brazos... el tronco... las piernas... todo mi cuerpo muy relajado... muy descansado... tomo conciencia de este estado de relax... de paz... de tranquilidad...

Siento mi respiración... tranquila, toda mi atención esta en ella... observo el aire al entrar... simplemente observo... el aire entra fresco... sale tibio... entra fresco... sale tibio... con cada respiración el oxígeno llena mi cuerpo y me vuelvo más ligero, más liviano, mi circulación mejora, mi cuerpo se relaja... conforme respiro mi cuerpo se relaja... más y más...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes e inconscientes que me proporciona... contamos lentamente 1... 2... 3...

abro y cierro las manos lentamente, tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: A-I

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

ARCO IRIS

(El simbolismo de los colores es una potente inducción que proporciona igualmente información sobre el marco de referencia del sujeto)

Para profundizar en el estado de relajación, te propongo visualizar los colores del arco iris...

Cada color te va a llevar a un nivel más profundo... Si tienes dificultades para ver los colores, no tiene importancia (*sugestión paradójica*); basta con que los nombres... para que instantáneamente entres en un nivel de relajación más profundo...

Comencemos por el rojo... Un rojo muy vivo y hermoso... Rojo tal vez como un fruto, o una flor... Deja que ese color se instale en tu mirada interna... El rojo...

El color naranja, un color radiante, dinámico... Si tu mente se distrae, vuélvela al color naranja... Naranja...

Amarillo... Un amarillo luminoso... Amarillo como el sol... Siente el calor del sol sobre ti... como si fuera un día de verano y estuvieras bajo el sol... (*Inducción cinestésica que favorece la relajación y la vasodilatación*)... Deja que este calor circule por todo tu cuerpo... Especialmente por las zonas que necesitan cuidados y cariño... (*Sugestión cinestésica que mejora la idea que se tiene sobre el propio cuerpo y que invita al sujeto a cuidar de sí mismo*). El amarillo...

El verde... Verde como una pradera inmensa que se extiende bajo el sol... Verde...

El azul, un azul profundo, un azul muy hermoso... Azul... azul como el mar o como el cielo... Azul...

Y finalmente el violeta... Un violeta armonioso... Con el violeta llegas al nivel más profundo en un estado de relajación... El violeta...

Toma unos instantes para apreciar y disfrutar de todas esas sensaciones agradables de tu cuerpo...

CÓDIGO FICHA: L-P

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESION.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

LA PLUMA

Cierra los ojos e imagina una hermosa pluma azul, tan grande como la palma de la mano. Esta pluma azul se encuentra en alto, mucho más arriba que tú, y desciende girando lentamente en el aire. Desciende ligera y dulcemente, despacio, mecida por el viento, y a medida que desciende tus músculos se relajan. Se aproxima cada vez más al suelo, movida suavemente por el viento. Cuanto más descienda la pluma azul, más completo será tu relajamiento.

Cuando la pluma haya tocado el suelo, todos tus músculos estarán completamente relajados.

Sigue descendiendo lenta y dulcemente, girando, y tu relajamiento va siendo cada vez más completo. Todos tus músculos se están relajando completamente.

He aquí que ahora toca el suelo, y todos tus músculos han alcanzado al mismo tiempo un profundo estado de relajamiento.

Estás muy tranquilo, te sientes perfectamente bien, estás perfectamente relajado.

Tomate unos minutos y disfruta del placer de sentirte relajado... Abre los ojos y sonríe.

CÓDIGO FICHA: R-RI

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN RESPIRACIÓN

Me coloco en una posición cómoda, y me dispongo a relajarme.

Hago un recorrido por mi cuerpo, tomo conciencia de él... siento la cabeza... siento el cuello... siento el brazo derecho... siento el antebrazo derecho... siento la muñeca derecha... la mano derecha... cada uno de los dedos... meñique... anular... medio... índice... y pulgar... especialmente el pulgar... siento su peso... y me relajo.

Siento el brazo izquierdo... siento el antebrazo izquierdo... siento la muñeca izquierda... la mano izquierda... cada uno de los dedos... meñique... anular... medio... índice... y pulgar... especialmente el pulgar... siento su peso... y me relajo.

Siento la espalda, los lugares en que apoya, siento la presión y el peso, siento cómo la tensión se disuelve precisamente a través de los puntos de apoyo, es como si mi tensión pasara a la Tierra gracias a los puntos en que noto el apoyo de la cabeza, de los brazos, de la espalda... de las piernas...

Siento la pierna derecha... siento el muslo... la rodilla... los gemelos... el pie... el talón del pie derecho... y me relajo.

Siento la pierna izquierda... siento el muslo... la rodilla... los gemelos... el pie... el talón del pie izquierdo... y me relajo.

Mi respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado.

Observo como se eleva y desciende el abdomen, produce un oleaje en mi mar interior, mi cuerpo es un recipiente lleno de líquido, cada vez que mi abdomen se eleva y desciende se producen olas en mi interior, observo la sensación de respirar y ese oleaje dulce y tranquilo entre el abdomen y mis piernas.

Me visualizo como un mar interior lleno de un líquido azul, con cada respiración el oleaje se produce y este líquido se desplaza del abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... rítmicamente... con un ciclo que se repite una y otra vez... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen... abdomen a las piernas... de las piernas al abdomen...

Por unos momentos observo la respiración, mantengo la imagen de un mar azul interior y siento todo mi cuerpo invadido por ese más cálido y relajante, azul... que va y viene por mi interior.

Tomo conciencia de este estado y lo guardo en mi memoria, tomo conciencia de este estado de calma física, de tranquilidad emocional, de serenidad mental y...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: R-RII

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACION RESPIRACIÓN II

Te preparas para relajarte, tomas conciencia de como te encuentras en este momento, y a partir de este instante diriges tu atención a la respiración, observa como respiras, sin modificar para nada tu respiración... simplemente observa como respiras, cada vez que inspiras entra un aire azul... relajante... cada vez que expiras sale un aire rojo... y con el se va toda la tensión.

Tomo aire... echo aire... y la tensión se va. La tensión parece abandonar mi cuerpo conforme tomo conciencia de mi respiración... tranquila... en calma. Y así continuo, tomo aire, la calma entra... echo aire la tensión se va...

Con cada respiración el oxígeno llega a todas y cada una de las células de mi cuerpo, y me lleno de energía.

Dirige tu atención a la espalda, a partir de este instante siente como si respiraras desde ella, tomas aire y este entra por la espalda... es como si toda tu espalda se hubiera transformado en un aspirador de aire, un aire fresco... relajante... lleno de energía y vitalidad... el aire parece provenir de allí, es como si inspiraras por la espalda, echas el aire por la nariz, tomas el aire como si procediera de la espalda y... echas el aire por la nariz... un aire de color azul relajante... relajante... muy relajante....

Toda la columna vertebral descansa, siento el peso de la espalda, y se relaja... más y más relajada... más y más descansada...

El aire azul fluye y se distribuye por todo mi cuerpo, una sensación de calma... de paz... se difunde por todo mi cuerpo.

Centra toda tu atención en las piernas, a partir de este instante es como si el aire entrara por los pies... ascendiera por las rodillas... y los muslos... alcanzando los pulmones.

Un aire azul... de una pureza cristalina te alcanza ascendiendo desde los pies, las piernas son como tubos por los que asciende el aire que respiras... y se llenan de azul... un azul cristalino... puro... vital... relajante.

Puedo sentir como parece que las piernas se vuelven ligeras, el aire recorre mis piernas y mi circulación mejora, mis piernas se liberan de toda tensión y se vuelven ligeras... muy ligeras y muy relajadas... muy descansadas... una sensación placentera de ligereza... de calma, de paz me invade... con cada respiración estoy más tranquilo... más relajado... más descansado.

Una sensación de sosiego me envuelve conforme prosigo sintiendo como el aire entra y sale con calma, con tranquilidad... hay una sensación de serenidad que me invade y disfruto con ella... el pensamiento tranquilo... el cuerpo sereno descansando... mis emociones en equilibrio, es un placer experimentar el alivio que da el sosiego, la energía que me da la respiración, el descanso que siento a través de la relajación muscular.

Tomo conciencia de cómo me encuentro en este instante y.....

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con más intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: LL-I

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

LA LLAMA INTERIOR

(Realizar pausas cortas en la lectura cuando hay tres puntos y pausas más largas cuando hay más puntos).

Me siento en una posición confortable... cierro los ojos... y comienzo a tomar respiraciones profundas... cada vez más profundas... Y a medida que respiro... me concentro en el aire que entra en mis pulmones... y voy dejando que mis pensamientos entren y salgan de mi mente... no los retengo... A medida que mi cuerpo se relaja... mi mente se va aquietando... de a poco.... Y me siento más y más suelto... mi cuerpo se afloja.

Despacio... comienzo a concentrarme en los dedos de mis pies... aflojo mis pies... y voy sintiendo como esa sensación de relajación sube por mis piernas....

Mis piernas están sueltas... Muy relajadas...Y ahora suelto todo mi tronco.... Voy recorriendo mentalmente mi columna vertebral de abajo hacia arriba... y relajo todos los músculos... los nervios... los huesos de mi tronco.

Suelto ahora mis hombros... y siento la relajación bajar por mis brazos... hacia mis manos.... Siento los dedos de mis manos totalmente relajados... flojos... Concentro toda mi atención en mi cabeza... aflojo toda mi cabeza... y comienzo a relajar mis párpados y mi boca... Los relajo completamente.... Más y más sueltos.... Mis párpados pesan mucho... ya no puedo despegarlos... y todo mi cuerpo, de los pies a la cabeza, percibe esta hermosa sensación de relajación... Siento mi cuerpo profundamente relajado.

Ahora... visualizo mi corazón.... Siento sus latidos.... Y percibo una pequeña luz... Una minúscula luz blanca muy intensa que nace justo en el centro de mi corazón.... Es la chispa de vida que llevo en mi interior... Es la luz que me hace renacer cada día.... Y esta chispa comienza a crecer lentamente en mí... Puedo ver como esta luz se va intensificando y crece cada vez más.... Ya se ha transformado en una llama... la llama de mi vida interior... la llama del amor... la llama que permanece encendida en mí cada día de mi vida.... Para que yo pueda verla... sentirla... y dar a través de su reflejo, todo el amor que llevo dentro.

Y la luz de esa llama se acrecienta cada vez más en mí.... Ya puedo ver como mis órganos internos se van iluminando y llenando de energía.... La luz del amor va limpiando todo a su paso.... Siento el calor... presto mucha atención a lo que va sucediendo dentro de mi cuerpo.... Porque a medida que crece... la luz enciende mi energía que va girando en forma de espiral... mientras arrastra consigo hacia el exterior todo aquello que mi cuerpo no necesita.

Ya puedo sentir mi energía traspasando los límites de mi piel... liberándose... observo como irradia luz....Y la espiral me envuelve y me levanta del piso... Mi energía es tan intensa que ya no estoy apoyado en el piso.... Disfruto del enorme placer de sentirme lleno de energía... pleno... envuelto y atravesado por esta luz blanca intensa... la luz de mi llama interior.... Y me siento feliz... pleno y capaz de lograr todo lo que yo desee... me visualizo muy alegre... en un lugar de paz... donde sólo se escucha el ruido de la brisa y el trinar de los pájaros.... Veo los colores... apoyo mis pies desnudos sobre el piso... y me siento aquí... a disfrutar de este momento de calma y energización.

Permanezco en este lugar en silencio durante unos instantes... mientras la energía de mi llama interior sigue creciendo... y llenándome de luz.

Y ahora, muy despacio... me voy a preparar para regresar a mi lugar... Lentamente... sin apuro... con la sensación de haber dormido un largo sueño reparador. Ya estoy volviendo... y tomo una respiración profunda para volver a conectarme con mi cuerpo... despacio.

A continuación, voy a contar mentalmente del uno al cinco... y a la cuenta de cinco abriré los ojos... me sentiré muy feliz... lleno de energía... e irradiando amor... el amor que nace en mi interior.

Uno... dos... tres.... cuatro... cinco.

CÓDIGO FICHA: R-S

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESION.
2. PATRON DE RESPIRACIÓN
3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACION SENSITIVA

Vamos a concentrarnos en nuestro **brazo derecho**... notando como poco a poco los músculos se van relajando... como la tensión desaparece desde el hombro hasta la punta de los dedos... como nos pesa cada vez más.... Nuestro brazo derecho está completamente relajado... la tensión ha desaparecido completamente...

Nos concentramos ahora en nuestro **brazo izquierdo**... notamos si hay tensión el él... y sentimos como poco a poco los músculos se van relajando... desde el hombro... la sensación de relajación va bajando... por el codo... la muñeca... hasta la punta de los dedos... Nuestro brazo izquierdo está completamente relajado...

Ahora vamos a centrar la atención en nuestra **pierna derecha**... Notamos como los músculos se van soltando, cómo se relajan poco a poco, desde el muslo a la punta de los dedos de los pies... Notamos como nuestra pierna derecha está cada vez más y más pesada... La notamos muy relajada...

Nos concentramos en nuestra **pierna izquierda**... Sentimos si hay tensión en ella... y notamos como poco a poco se van relajando los músculos, desde el muslo... la rodilla... el tobillo... los dedos de los pies... Nuestra pierna izquierda está completamente relajada...

Centramos ahora la atención en nuestra **cara**... notando la frente más y más relajada... notamos como los párpados nos pesan, cada vez más... Notamos la mandíbula relajada... Desaparece la tensión en nuestra cabeza... Estamos muy relajados...

Nos concentramos en nuestro **cuello**, notando cómo los músculos se van soltando, como desaparece la tensión...

Centramos la atención en nuestra **espalda**, notando cómo poco a poco todos los músculos se van relajando... de arriba abajo... cómo va desapareciendo toda la tensión y la espalda está completamente relajada...

Nuestro cuerpo está completamente relajado... los brazos están relajados... las piernas relajadas... el cuello... la espalda... la cabeza... Notamos cómo la tensión va abandonando nuestro cuerpo, y nos encontramos completamente relajados...

_ Pausa larga _

Ahora vamos a terminar el ejercicio, pero nos vamos a llevar con nosotros esa sensación de tranquilidad durante todo el día...

Movemos las piernas lentamente... los brazos... cogemos aire... y abrimos los ojos.

CÓDIGO FICHA: R-A-F-P

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN AROMA- FRAGANCIA- PERFUME

Comienzo prestando atención a mi respiración, observo cómo se produce... la observo sin modificarla en absoluto, contacto con mi interior y lo percibo en calma... mi respiración es tranquila... el rítmico vaivén de mi respiración se sucede lentamente... sin que intervenga para nada... la respiración... se vuelve por sí misma... lenta... apacible... tranquila...

Mi cuerpo permanece inmóvil... tranquilo... dispuesto a descansar... relajándose.

A partir de este instante comienzo a visualizar un jardín... en él hay rosas... jazmines... claveles y todo tipo de flores que difunden su fragancia en el ambiente, todo tiene un hermoso color verde... más aún puedo ver todos los tipos de verde en este jardín primaveral... las diversas fragancias me empapan y siento como el perfume me embriaga en un estado de sosiego de calma y de paz... percibo la placidez del instante en medio de este jardín asombroso... escucho el canto de los pájaros... siento los infinitos aromas de este jardín...

Estoy inmóvil... respirando la esencia de las flores más hermosas, el aroma que es un bálsamo para mi respiración... que es tranquila... en calma... mi respiración es tranquila... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente... sin que intervenga para nada... la respiración... se vuelve por sí misma... lenta... apacible... tranquila...

Siento mi respiración... escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos... percibo el canto de los pájaros... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con los más diversos colores de las rosas... blancas... rojas... amarillas... con sus perfumes cálidos... dulces... fascinantes... la música de las esencias compone una balada embriagadora que me empapa, parece que mi cuerpo respire por la piel y todas las fragancias me aportan su energía, su frescura, su vitalidad..... respiro y me siento revitalizado, lleno de energía... mi respiración es tranquila... el rítmico vaivén del movimiento respiratorio se sucede lentamente... sin que intervenga para nada... la respiración... se vuelve por si misma... lenta... apacible... tranquila.

Siento mi respiración... escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos... percibo el canto de los pájaros... contemplo este maravilloso oasis de paz y disfruto con el aroma del jazmín... llega hasta mí esa esencia inconfundible... veo su flor blanca... pequeña... tan pequeña, sin embargo su perfume es tan sugerente que invoca estados interiores de paz... de alegría... hay algo de júbilo en el aroma del jazmín, y esa satisfacción se impregna en mi cuando lo respiro....observo y siento... el jazmín... el jazmín... su aroma.... me llena... calma... calma...

Siento mi respiración.... escucho el sonido del viento al mecerse en las hojas de los arbustos... percibo el canto de los pájaros... contemplo este maravilloso jardín, es un lugar de reposo... de paz... y disfruto al contemplarlo.

Tomo conciencia de mi estado en calma, lo guardo en mi interior... estará aquí para cuando lo necesite... siempre a mi alcance... siempre tan cerca como a un milímetro de mi... presto a acudir cuando lo necesite... la calma, la tranquilidad están a mi lado, en mi interior... cuando hago relajación es como si llenara mi deposito de calma para todo tipo de situaciones que lo requieran... y así es.... siempre disponible.....

Me preparo para abandonar el ejercicio, poco a poco voy tomando un sendero que va saliendo del jardín, de sus colores y de sus aromas, sin embargo este jardín privado sigue completamente en mi interior y puedo volver a su calma.... a su placidez... siempre que lo desee.

Abandono el ejercicio.... conservando todos los beneficios conscientes e inconscientes que me proporciona.... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda ... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: O-R

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

ONDA DE RELAJACIÓN

Tumbado o sentado con los ojos cerrados... presta atención a la respiración durante unos instantes... deja que se produzca una sensación de calma y a partir de ese momento presta atención a la ubicación de tu cuerpo en el espacio en que te encuentras, toma conciencia de tu cuerpo... de tu respiración... de la sensación de volumen... de la sensación de peso... vas a dejar que en tu cuerpo se produzca una suave onda de tensión, de forma progresiva vas a tensar desde la cabeza hasta los pies... tensas dulcemente la musculatura de tu cabeza... la tensión pasa ahora al cuello... al mismo tiempo la cabeza se relaja... la tensión pasa al pecho y a los brazos... al mismo tiempo el cuello se relaja... la tensión pasa al abdomen... al mismo tiempo el pecho y los brazos se relajan... la tensión pasa a la cadera... al mismo tiempo el abdomen se relaja... la tensión pasa a los muslos... al mismo tiempo la cadera se relaja... la tensión pasa a las pantorrillas y pies... y ahora se relajan... ha recorrido tu cuerpo una onda de tensión, que ha sido seguida de una onda de relajación.

Ahora con los ojos cerrados y sintiendo tu respiración deja que este oleaje prosiga pero ahora sin la tensión previa, hay un oleaje de relajación que asciende como la marea desde los pies a las rodillas... desde las rodillas a las caderas... de las caderas al abdomen... del abdomen al tronco y brazos... del tronco y brazos al cuello... del cuello a la cabeza, deja que este oleaje, se repita de arriba abajo, y desde los pies a la cabeza... visualiza un oleaje azul... las ondas de color azul relajante recorren tu cuerpo de la cabeza a los pies... de los pies a la cabeza... deja que este mar interior te proporcione un masaje relajante... arriba... abajo... permite que se mantenga esta sensación y siente como el oleaje te relaja más y más.

Toma conciencia de la sensación corporal que percibes en este instante y prepárate para abandonar conscientemente el ejercicio, a partir de este instante comienzas a abrir y cerrar las manos, flexionas y extiendes los brazos, tomas aire con más intensidad y abres los ojos, conservando por unos instantes la sensación de calma, de relax que el ejercicio de relajación te proporciona.

CÓDIGO FICHA: R-A

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN AZUL

Colócate en una posición cómoda, si puedes.... tumbado en la colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte.... cierra los ojos... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Vas a visualizarte tumbado y vas a pintar la superficie de tu cuerpo...

Primero dedica unos instantes a percibir tu cuerpo, déjalo permanecer inmóvil, cuanto más quieto esté mayor será la relajación que obtengas... siente tu respiración tranquila...en calma, muy tranquila.... muy relajada... con cada respiración estás más y más relajado... más y más descansado.

Toma conciencia de los lugares en que apoya tu cuerpo sobre la colchoneta: siente el apoyo y el peso de la cabeza... siente los apoyos y el peso del brazo derecho... siente donde hace contacto tu columna vertebral, siente el peso de la espalda... siente el apoyo de los glúteos y su peso... siente el peso de la pierna derecha y sus apoyos... siente el peso de la pierna izquierda y los puntos de apoyo, siente la presión... siente el peso del brazo izquierdo y los puntos en que apoya en la colchoneta.

Siente tu respiración tranquila... en calma, muy tranquila... muy relajada...con cada respiración más y más relajado... más y más descansado.

Y de nuevo:

Toma conciencia de los lugares en que apoya tu cuerpo sobre la colchoneta: siente el apoyo y el peso de la cabeza... siente los apoyos y el peso del brazo derecho... siente donde hace contacto tu columna vertebral, siente el peso de la espalda... el contacto de las escápulas... siente el apoyo de los glúteos y su peso... siente el peso de la pierna derecha y sus apoyos... siente el peso de la pierna izquierda y los puntos de apoyo, siente la presión... siente el peso del brazo izquierdo y los puntos en que apoya en la colchoneta.

Te sientes relajado, muy tranquilo. A partir de este instante vas a visualizar como si se esparciera una pintura cálida y azul a lo largo de todo tu brazo derecho, no mancha, es relajante... y caliente... arriba y abajo... una pasada tras otra el brazo de vuelve del color azul que a ti más te gusta... y conforme el azul aparece mi brazo se relaja más y más, el brazo parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta... el azul me relaja... visualizo el azul. Ahora vas a visualizar como el se esparce una pintura cálida y azul a lo largo de todo tu brazo izquierdo, no mancha, es relajante... y caliente... arriba y abajo... una pasada tras otra el brazo de vuelve del color azul que a ti más te gusta... y conforme el azul aparece mi brazo se relaja más y más, el brazo parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta... el azul me relaja... visualizo el azul.

Siente tu respiración tranquila... en calma, muy tranquila... muy relajada... con cada respiración más y más relajado... más y más descansado.

A partir de este instante vas a visualizar como se esparce una pintura cálida y azul a lo largo de toda tu pierna derecha, no mancha, es relajante... y caliente... arriba y abajo... una pasada tras otra la pierna se vuelve del color azul que a ti más te gusta... y conforme el azul aparece mi pierna se relaja más y más, la pierna parece brillar, un brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta... el azul me relaja... visualizo el azul. Ahora vas a visualizar como se esparce una pintura cálida y azul a lo largo de toda tu pierna izquierda, no mancha, es relajante... y caliente... arriba y abajo... una pasada tras otra la pierna se vuelve del color azul que a ti más te gusta... y conforme el azul aparece mi pierna se relaja más y más, la pierna parece brillar, un

brillo azulado precioso, del tono de color azul que más me gusta... el azul me relaja... visualizo el azul.

Siente tu respiración tranquila... en calma, muy tranquila... muy relajada... con cada respiración más y más relajado... más y más descansado.

Brazos y piernas... azul... relax... azul... relax.... tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y...

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad...realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: I-CI

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

INDUCCIÓN CINESTESICA I

Para que este nivel de relajación sea más y más profundo, te propongo que tomes conciencia de los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo... Comenzando por la cabeza... Toma conciencia de tus cabellos... Como si tú pudieras estar presente en todos y cada uno de ellos...

Concentra tu atención en tu cabeza... Toma conciencia de tu frente, ancha y lisa... Toma conciencia de los músculos que rodean tus ojos... De modo que tú puedes dejar que los ojos reposen en sus órbitas... Toma ahora conciencia de los músculos de tu mandíbula... Afloja toda la tensión. Toma conciencia de tu lengua... Descansa, afloja los músculos de la mandíbula y deja todo el espacio libre necesario para tu lengua en el interior de la boca... Deja que una sonrisa natural se forme en tus labios...

Toma conciencia de la nuca y del cuello que están flexibles, agradablemente flexibles... Toma conciencia de los hombros, y deja que se prolonguen a lo largo de los brazos hasta la punta de los dedos...

Toma conciencia de la columna vertebral desde la base del cráneo hasta la punta inferior del coxis... Deja que se afloje vértebra a vértebra...

Toma conciencia ahora de toda la superficie de tu espalda. Siente cómo se ensancha y se extiende...

Como si tu espalda quisiera dejar su huella... Toma conciencia de tu vientre... De la masa muscular de tus muslos... De tus rodillas... De tus pantorrillas... De los talones de tus pies...

Percibe todas estas sensaciones agradables en tu cuerpo, imagina el peso de tu cuerpo sobre el suelo... te sientes muy relajado... disfruta de esa sensación..

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, como si estuvieras abriendo una pesada cortina de enrollar (.....) Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate, sonríe... y vive tu vida.

CÓDIGO FICHA: I-CII

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

INDUCCIÓN CINESTESICA 2

Esta inducción es muy completa y muy profunda. Desarrolla la imagen que se tiene del propio cuerpo de una forma interna y externa. Por sí sola, es un ejercicio en el sentido de que se pueden dar sugerencias de salud y de bienestar antes de recuperar la tonicidad. Ésta puede ser incrementada por sensaciones de calor o de visualización de la energía que circula por el cuerpo en forma de luz. Es muy estimulante y puede proporcionar un estado de relajación muy profundo.

Instálate cómodamente. Deja caer tus brazos a lo largo de tu cuerpo, que las piernas sean una prolongación de tu abdomen. Toma conciencia de tu respiración... de ese vaivén regular, del vientre que sube y baja... toma conciencia rápidamente de los dos pequeños anillos de frescor alrededor de tus fosas nasales... en el lugar por el que el aire entra en tu cuerpo... Si lo deseas, imagina que ese aire entra en tu cuerpo en forma de luz... y en cada nueva inspiración tú puedes seguirla más lejos. Visualiza las partes de tu cuerpo por las que pasa el aire... por la garganta... por los bronquios... como si pudieras respirar directamente con los bronquios... con los bronquiolos, que son como diminutas ramificaciones... Sigue ese aire en cada uno de los alvéolos pulmonares... toma conciencia de estos pequeños alvéolos muy sensibles, muy puros, en los que tiene lugar el intercambio vital del aire que tú respiras con la sangre... Respira ahora por las diferentes partes de tu cuerpo...

Imagínate que respiras por la frente... por la oreja derecha; siente cómo sale el aire por la oreja... Ahora por la izquierda... Respira por toda la nariz.... Respira por los ojos... el derecho... el izquierdo... por el labio superior... por el inferior... Respira por la garganta... Respira por el hombro derecho... por el izquierdo... Respira por tu brazo

derecho... deja ahora que el aire se deslice a lo largo del brazo y que salga por tus dedos, como si fuera agua o arena que se deslizara entre ellos... Respira ahora por cada uno de los dedos, y con cada expiración siente el aire que circula por el brazo y que sale por la punta de los dedos... Respira ahora por el brazo izquierdo... por cada uno de los dedos... Respira por tu pecho... Respira ahora por el ombligo... Y ahora por la pierna derecha... Y con cada expiración, siente el aire que sigue toda esa zona energética para salir por la parte superior del pie o entre sus dedos...

Respira con la parte superior del pie... Respira ahora por la pierna izquierda... Respira por cada uno de los dedos de ambos pies, de los dos pies a la vez...

Respira por el corazón... Respira por el hígado y visualiza el hígado... Por el bazo, incluso si no lo has visto nunca, imagínate cómo es... Respira por el páncreas... Respira por el intestino delgado... el más largo... tómate el tiempo de sentir el paso del aire por todos sus recovecos... Respira por el intestino grueso y visualízalo... Respira por el riñón derecho... por el izquierdo; respira por todo tu sistema urinario... Respira con los órganos genitales internos... externos... Respira con todo el sistema circulatorio...

Respira con el cerebro derecho... con el izquierdo... Respira con todo el sistema nervioso...

Respira con los huesos, con el esqueleto... Respira con la piel...

Tómate ahora unos instantes para apreciar la calidad del estado de relajación y para sentir el ser único que tú eres en todo tu esplendor...

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, (.....) Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate y aplaudimos....

CÓDIGO FICHA: R-C

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN CIRCULAR

Colócate en una posición cómoda, si puedes tumbado en una colchoneta, con los brazos extendidos cómodamente a los lados, las piernas estiradas, con los pies ligeramente abiertos hacia fuera, con una disposición a relajarte... cierra los ojos... y siente tu respiración, tranquila, en calma.

Toma conciencia de tu postura... percibe tu cuerpo... en este instante, vive el presente, sumérgete en el ahora..... percibe conscientemente el lugar en que te encuentras..... y tu orientación es este espacio.

A partir de este instante vas a tomar conciencia de tu respiración... no la modifique en absoluto, simplemente observa como respiras, no te identifiques con el proceso, has de realizarlo sin juicio, de igual forma en que mirarías como se mueve la llama de una vela, observando sin juzgar.

Observa tu respiración.... sin modificarla, toma conciencia de que algo respira en ti, no te cuesta esfuerzo alguno, respiras en calma.

Visualiza tu cuerpo, haz un recorrido desde los pies a la cabeza e identifica los puntos de tensión con zonas de color rojo, y las zonas relajadas de color azul... recorre la cabeza... el cuello... los hombros...

Los brazos... el tronco... la cadera... las piernas.

Ahora cada vez que tomo aire....entra azul, un aire azul relajante, vital, lleno de energía.....cada vez que hecho aire se va la tensión.....se marcha el rojo, entra

azul.....se marcha rojo, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más , más relajado.....más descansado.

Observo este ritmo esencial de tomar aire.....echar aire...mientras me relajo.....me relajo.....me estoy relajando, con cada respiración más y mas relajado.....más y más descansado.

Al mismo tiempo que observo mi respiración tomo conciencia de mis brazos y me repito mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos.....mis brazos están flojos..... mis brazos están flojos.....y muy relajados, muy descansados.....

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....

Al mismo tiempo que observo mi respiración tomo conciencia de mis piernas y me repito mis piernas están flojas..... mis piernas están flojas..... mis piernas están flojas... mis piernas están flojas... y muy relajadas, muy descansadas.....

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Vamos a ir realizando un ejercicio circular, vas a ir tomando más y más conciencia de las zonas de tu cuerpo que vas escuchando:siente tu cabeza.....con toda tu atención.....su peso, su volumen... relax... cabeza... relax....

Siente todo tu brazo derecho... desde el hombro... hasta la mano... con toda tu atención..... su peso, su volumen... relax brazo derecho...relax... relax.

Siente toda tu pierna derecha... desde la cadera al pie... con toda tu atención... su peso, su volumen... relax pierna derecha... relax... relax.

Siente toda tu pierna izquierda... desde la cadera al pie... con toda tu atención... su peso, su volumen... relax pierna izquierda... relax... relax.

Siente todo tu brazo izquierdo... desde el hombro....hasta la mano...con toda tu atención... su peso, su volumen... relax brazo izquierdo... relax... relax.

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Y continuo: cabeza... brazo derecho... pierna derecha... pierna izquierda... brazo izquierdo... cabeza... brazo derecho... pierna derecha... pierna izquierda... brazo izquierdo...

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo...y la tensión se va... me abandona... cada vez me siento mejor y mejor... estoy cada vez más relajado, más descansado.

Siente todo tu brazo derecho... desde el hombro... hasta la mano.. .con toda tu atención... su peso, su volumen... relax brazo derecho...relax...relax.

Siente toda tu pierna derecha... desde la cadera al pie... con toda tu atención... su peso, su volumen... relax pierna derecha... relax... relax.

Siente toda tu pierna izquierda... desde la cadera al pie... con toda tu atención.... su peso, su volumen... relax pierna izquierda... relax... relax.

Siente todo tu brazo izquierdo... desde el hombro... hasta la mano... con toda tu atención... su peso, su volumen... relax brazo izquierdo... relax... relax.

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Y continuo: cabeza... brazo derecho... pierna derecha... pierna izquierda... brazo izquierdo... cabeza... brazo derecho... pierna derecha... pierna izquierda... brazo izquierdo...

Tomo un aire azul relajante, echo con cada expiración un aire rojo.....y la tensión se va....me abandona.....cada vez me siento mejor y mejor.....estoy cada vez más relajado, más descansado.

Tomo conciencia de este estado de relajación, me siento aquí, descansando relajado, muy relajado, observo este estado de conciencia tranquilo, en calma, en que mi pensamiento, mi cuerpo y mis emociones están en paz, en armonía, se que puedo volver a él cuando lo desee.....podré volver a un estado de conciencia tranquilo, en calma... relajante.

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta.....contamos lentamente 1... 2... 3.... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

CÓDIGO FICHA: R-L

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN LARGA

Ponte en una posición cómoda para empezar a relajarte. (.....) Es este un momento muy importante para ti. Vas a tomarte unos segundos para ponerte en contacto con todos los ruidos tanto del exterior como los que provienen del radiocassette. (.....)(.....)(.....)Ahora vas a conectarte con tu cuerpo y te vas a reacomodar hasta que tu posición se haga más comfortable. (.....)

Toma conciencia del ambiente que te rodea, obsérvalo, y considera que te encuentras en disposición interna para empezar a relajarte, (.....) Cierra los ojos y toma una inspiración profunda. (.....) Retén el aire unos cinco segundos dos... tres... cuatro... cinco... Abre los ojos y suelta el aire lentamente mientras te dices para tus adentros "Estoy con disposición para relajarme. (.....) Haz otra inspiración profunda. (.....) retén el aire. (.....)Suéltalo lentamente mientras te dices "Relajado". (.....)

Haz una tercera inspiración profunda (.....), retén el aire (.....) y suéltalo lentamente mientras vas sintiendo que tu brazo derecho se está poniendo pesado (.....) pesado (.....) pesado. Ahora vas a respirar normalmente mientras te concentras en tu brazo derecho que se está poniendo cada vez más pesado (.....) pesado (.....) pesado. Quizás tengas una sensación de pesadez o de liviandad, de calor, de frío o de cosquilleo.

Cualquier sensación que tengas es una señal muy tuya que te está indicando que ya estás entrando en tu nivel de relajación.

Ahora te vas a ir concentrando en tu brazo izquierdo el cual vas a ir sintiendo pesado (.....) pesado (.....) pesado (.....) cada vez más pesado. flojo (.....) pesado (.....). Concéntrate en este único pensamiento, que tu brazo izquierdo está cada vez más pesado (.....) pesado. (.....) Ya has comenzado a entrar en un estado de calma. (.....) Te vas a ir dando cuenta de que ambos brazos están pesados.

Ahora te concentrarás en tu pierna izquierda la cual vas a ir sintiendo cada vez más pesada (.....) pesada. Toda la pierna, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo, está cada vez más pesada. (...) Y a medida que se va poniendo pesada vas sintiendo una mayor sensación de calma, una creciente sensación de bienestar. (.....) Ahora te concentrarás en tu pierna derecha la cual vas a ir sintiendo pesada. (.....) cada vez más pesada. (.....) Toda la pierna derecha, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo, está cada vez más pesada, pesada. Y a medida que aumenta la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, aumenta la sensación de calma y bienestar. (.....) Te lo mereces.

A medida que tus brazos y piernas se hacen más pesados y más flojos se van a ir liberando todas las tensiones físicas y mentales. (.....) Todas las preocupaciones están siendo dejadas de lado por lo menos durante este ratito de paz. (.....) Observa que estas preocupaciones tienden a aparecer y a querer atraparte ya sea en forma de pensamientos autotorturantes o como imágenes catastróficas. Date cuenta de esto y no hagas nada para eliminarlas, sólo obsérvalas y déjalas pasar sin hacer ningún esfuerzo mental. (.....) Toma conciencia de que, cada vez, se te hace más fácil lograr la respuesta de relajación.

Ahora te vas a concentrar en los músculos del abdomen. A medida que los vayas liberando los irás sintiendo cada vez más flojos, más relajados, Repítete mentalmente que tu abdomen está relajado (.....) flojo (.....) sin tensiones. (.....) Concéntrate en los músculos de tu pecho, liberándolos, abandonándolos. (.....) Imagínate los músculos que rodean tus pulmones y aflójalos. (.....) Repite mentalmente "A medida que voy relajando (.....) los músculos del pecho (.....) y de los pulmones (.....) me voy liberando de tensiones (.....) y me voy sintiendo en paz (.....) y más integrado conmigo.

Ahora vas a ir tomando conciencia de los músculos del cuello (.....) y vas a ir permitiendo que comiencen a relajarse. (.....) Concéntrate en ellos y permíteles que se liberen de cualquier tensión que tengan. (.....) Todos los músculos de tu cuello, los que rodean las vértebras cervicales, se están relajando completamente (.....) Siente cómo se están relajando los músculos de tu rostro. Quizás sientas una sensación de calor, de cosquilleo o una vibración. (.....) Permite que tus mandíbulas se aflojen, separa levemente los dientes y deja que tu lengua flote libremente dentro de tu boca como una ramita flota en una laguna. (.....) Al sentir todo esto estás penetrando más y más en niveles más saludables, (.....) más profundos.

Irás notando, en este punto, que desde la piel que recubre tu cráneo hasta los dedos de los pies, te vas sintiendo cada vez más y más relajado. Todas las partes de tu cuerpo están relajadas y te estás sintiendo muy a gusto. (.....) Los sonidos del medio ambiente van perdiendo significado y tus imágenes catastróficas, si las tenías, han ido perdiendo fuerza. Lo único que puede sacarte de este estado de tanta calma es una llamada de emergencia o alguna manifestación de peligro del medio ambiente. Si esto llegara a ocurrir te incorporarás de inmediato sintiéndote alerta y eficaz para resolver la situación.

Ahora vas a profundizar este estado de relajación para hacerlo aún más saludable. Vas a ir contando hacia atrás del 10 al 1. A medida que vayas descendiendo te vas a ir sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) 10 (.....) 9 (.....) 8 (.....) Vas penetrando en un estado de mayor relajación (.....) 7 (.....) 6 (.....) 5 (.....) Más y más relajado (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1.

En este punto te pido que trates de abrir muy pero muy lentamente los ojos (.....) y los vuelvas a cerrar. Ya te habrás dado cuenta que el abrir y cerrar los ojos te demanda un esfuerzo que es el mínimo esfuerzo que puedes imaginar. Sin embargo, en el estado de relajación en el que te encuentras, este mínimo esfuerzo te deberá parecer excesivo. (.....) Ahora, ya con los ojos cerrados, tomarás conciencia de este fenómeno: tienes los párpados tan pero tan relajados que tus músculos no quieren trabajar. Haz la prueba de querer abrir los ojos, nuevamente, para verificar este hecho. (.....)

Consciente de este fenómeno y de que la relajación es producto de una decisión, vas a profundizar aún más este estado. (.....) Para eso te vas a ir, por espacio de un minuto, a tu lugar ideal de Placer. Vas a elegir el lugar para hoy sabiendo que puedes cambiarlo según tu disposición de ánimo.

Voy a contar de 5 a 1 y al llegar a 1 te encontrarás en tu lugar de placer. (.....) 5 (.....) 4 (.....) 3 (.....) 2 (.....) 1. Ya te encuentras en tu Lugar Ideal de Descanso. Voy a hacer una pausa de un minuto. Cuando vuelvas a oír mi voz no te vas a sorprender. Disfrútalo bien.

(PAUSA DE UN MINUTO. EN ESTE CASO, CONVIENE QUE LA CINTA VIRGEN CORRA SIN SONIDOS PARA FAVORECER EL EJERCICIO DE IMAGINERIA).

Ahora vas a ir saliendo de este estado de relajación. Lo deberás hacer lentamente .(.....) En primer lugar vas a despedirte de tu lugar de descanso sabiendo que puedes regresar a él tantas veces como lo necesites.

Voy a comenzar a contar de 1 a 5. Al llegar a 3 vas a desperezarte como si salieras de un sueño profundo y al llegar a cinco y sólo entonces, vas a abrir los ojos, te pondrás en contacto con tu medio ambiente, permanecerás un minuto en esa posición y te levantarás sin brusquedades (.....).

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, como si estuvieras abriendo una pesada cortina de enrollar (.....) Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate y vive tu vida.

CÓDIGO FICHA: R-R

- 1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.**
- 2. PATRON DE RESPIRACIÓN**
- 3. EJERCICIO RELAJACIÓN:**

RELAJACIÓN REPOSO

Colócate en una posición cómoda, preferiblemente tumbado, con los brazos a los costados del cuerpo, las piernas extendidas y una disposición interior a relajarte, te preparas para descansar, a aflojar toda la musculatura.

Siente tu respiración... tranquila... en calma.... no hagas nada, solo siente tu respiración... tranquila... en calma.... permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al echo de respirar, observa con calma tu respiración... tranquila... en calma.... a partir de este instante vas a ir pidiendo a diversos grupos musculares de tu cuerpo que se aflojen...

Son muchas las tensiones que se acumulan a lo largo de un día de trabajo, vamos a comprobar como cuando a nuestro cuerpo le pedimos reposo también accede a ello busca descansar y recuperarse.....

Siente tu cabeza, el volumen, su peso, los lugares en que apoya y en los que percibes la presión, los puntos de la piel de la cabeza en que el peso trasmite su carga, siente el peso... la cabeza esta llena de músculos que se van a aflojar, no hago nada... ningún esfuerzo, simplemente me repito: aflojo la musculatura de mi cabeza... todos los músculos bajo el cuero cabelludo se aflojan, se relajan... descansan.

La piel del cuero cabelludo se relaja... los músculos bajo la piel se relajan... más y más. La tensión es ruido... me pido un silencio muscular en toda la zona del cuero cabelludo... silencio... silencio y la musculatura se afloja... se relaja.

Siento la frente, la percibo con claridad... es una zona donde se acumula tensión bajo su piel... silencio... silencio muscular... la piel de la frente parece estirarse, relajarse más y más conforme se estira, se estira... y se relaja, se estira... y se relaja, los músculos de la frente se aflojan, se sueltan, se llenan de energía, de vitalidad... recorro con mi atención toda la musculatura del rostro... las cejas... silencio... silencio muscular... relax... descanso. Los ojos reposando, descansados, les pido a la musculatura que los mueve silencio... silencio muscular... relax... relax.

La piel de los pómulos se estira... la musculatura se relaja... La piel de los pómulos se estira... la musculatura se relaja.

El labio superior... silencio... silencio, se afloja... se relaja... más y más..., el labio inferior... silencio... silencio muscular, se afloja... se relaja... más y más... toda la cabeza... todo el rostro... silencio... silencio muscular... relax... relax.

Siente tu respiración... tranquila... en calma... no hagas nada, solo siente tu respiración... tranquila... en calma... permite a tu cuerpo respirar libremente sin añadir ni restar nada al echo de respirar, observa con calma tu respiración... tranquila... en calma.....

Permito que este silencio se extienda al cuello... silencio muscular... cuello relax... cuello relax... silencio muscular... cuello relax... cuello relax...

Los hombros y los brazos... silencio... silencio muscular... relax... relax... los hombros y los brazos... silencio... silencio muscular... relax... relax...

Recorro la musculatura de la espalda, desde la base del cuello a los glúteos... relax... relax, escápulas... relax... relax... Zona dorsal... relax... relax... silencio... silencio... silencio... silencio. Zona lumbar... relax... relax... silencio... silencio...

Siento las caderas... que se aflojan... las piernas entran en un silencio muscular... los muslos relax... relax... la articulación de las rodillas... relax... relax... los gemelos relax... relax... los pies relax... relax... siento las caderas... que se aflojan... las piernas entran en un silencio muscular... los muslos relax... relax... las rodillas... relax... relax... los gemelos relax... relax... los pies relax... relax...

Siento todo mi cuerpo muy relajado, muy descansado, siento un descanso muy intenso, mi cuerpo se recupera... se llena de energía... de vitalidad... cada vez más y más relajado... más y más descansado. Mi cuerpo pesado y relajado parece hundirse en la colchoneta como si esta fuera de plastilina, muy relajado muy descansado. Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad... y....

Me preparo para abandonar el ejercicio... conservando todos los beneficios conscientes o inconscientes que me aporta... contamos lentamente 1... 2... 3.... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... tomo aire con mas intensidad... realizando una respiración profunda... y abro los ojos... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

TÉCNICAS DE TENSIÓN-DISTENSIÓN MUSCULAR

Objetivo:

Alcanzar la liberación de la tensión muscular, y con ello un estado mental de relajación, ejerciendo tensión y posteriormente relajando los diferentes grupos musculares.

Pautas específicas:

Consultar ficha de ejercicio.

CÓDIGO FICHA: R-P

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.
2. PATRON DE RESPIRACIÓN
3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

RELAJACIÓN PROGRESIVA

Pautas específicas:

- Posición cómoda, preferiblemente sentado, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y los brazos a ambos lados del cuerpo, sin ejercer fuerza. Espalda apoyada en el respaldo de la silla. Una vez que el ejercicio esté aprendido, es mejor realizarlo con los ojos cerrados.
- Ejercer la tensión de manera intensa, pero durante un corto periodo (3-7 segundos). La relajación dura 14-20 segundos, durante los cuales es importante concentrarse en las sensaciones de relajación muscular. Variar el tono empleado en las instrucciones de cada fase: más fuerte y rápido en la fase de tensión y más bajo y lento en la de distensión.
- Si hay lesión en algún músculo, no ejercer tensión en él.

Ejercicio:

Antes de comenzar el ejercicio, realizamos un par de ciclos respiratorios, y dejamos un momento para que los usuarios puedan empezar a relajarse...

Apretamos el **puño derecho** con fuerza... nos concentramos en esa sensación de tensión de los músculos... y relajamos... vamos abriendo la mano... moviendo los dedos... notando como los músculos se van relajando poco a poco...

Ahora apretamos el **puño izquierdo**... con toda nuestra fuerza... sintiendo la tensión en los músculos... y relajamos... vamos abriendo el puño... notando la diferencia entre la tensión anterior y la relajación que sentimos ahora...

Ahora apretamos los **dos puños** a la vez... con fuerza... sentimos la tensión en los músculos... y relajamos... vamos abriendo las dos manos, moviendo los dedos, notando como poco a poco los músculos se van relajando...

Pasamos ahora a relajar los músculos de la cara. Para la parte superior, levantamos las **cejas**, notando así la tensión en la frente... levantamos... y relajamos... notando como se va relajando la frente, como se va la tensión de los músculos...

Para la parte inferior de la cara, estiramos la **boca** como si sonriéramos y arrugamos la **nariz**... notamos la tensión en la cara... y relajamos... notando como poco a poco se van relajando nuestros músculos...

Ahora pasamos al **cuello**, bajamos la barbilla lentamente, como si quisiéramos tocar el pecho... y relajamos... notando como la tensión va abandonando nuestros músculos, cómo el cuello está completamente relajado...

Ahora relajaremos **la espalda y los hombros**, para lo que echamos los brazos hacia atrás, como si quisiéramos que los omóplatos se tocasen, y echamos el pecho hacia delante a la vez que cogemos aire por la nariz fuertemente... notamos la tensión en los músculos... y relajamos... vamos soltando el aire lentamente... notando como los músculos se van liberando de la tensión que antes tenían... cada vez más y más relajados...

Pasamos a relajar el **abdomen**, para lo que tenemos que poner el estómago duro, como si nos fueran a dar un golpe... sentimos una importante tensión... y relajamos... notamos cómo los músculos se van soltando poco a poco, y nuestro abdomen se va relajando...

Por último, relajaremos las piernas. Comenzamos por la **pierna derecha**, para ello la levantamos, con la punta del pie hacia nosotros. Sentimos la tensión en los músculos... y relajamos... notamos cómo los músculos se van soltando mientras bajamos la pierna poco a poco...

Ahora hacemos lo mismo con la **pierna izquierda**. La levantamos, con la punta del pie hacia nosotros, sintiendo la tensión en los músculos... y relajamos... vamos bajando la pierna poco a poco, notando cómo los músculos se relajan cada vez más...

Ahora con las **dos piernas** a la vez... las levantamos... con la punta de los pies hacia nosotros... notando la tensión... y relajamos... bajamos las piernas poco a poco... vamos sintiendo los músculos cada vez más y más relajados...

Notamos todos los músculos de nuestro cuerpo completamente libres de tensión, y nos invade una sensación de total relajación...

Antes de abandonar el ejercicio, movemos poco a poco los pies... las piernas... los dedos de las manos... los brazos... el cuello... Tomamos aire por la nariz... lo soltamos... y abrimos los ojos.

1. PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO, PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN.

2. PATRON DE RESPIRACIÓN

3. EJERCICIO RELAJACIÓN:

Pautas específicas:

- Realizar el ejercicio preferiblemente de pie, cerca de un punto de apoyo (por ejemplo, una pared) en el que sustentarse en caso de tener dificultades de equilibrio.
- Los movimientos realizados tienen que ser muy lentos, y mantener continuidad, evitando cambios bruscos de posición, previniendo así la aparición de mareos y fomentando la sensación de relajación muscular.
- Es necesario ejercer tensión de manera intensa aunque breve (3-7 segundos). La fase de distensión es más larga (14-20 segundos), y durante la misma tienen que concentrarse en la sensación de relajación y la forma en que ésta aparece.

Ejercicio:

De pie, con la pelota sujeta entre las manos, levantar los brazos lo máximo que podamos. En esa posición, apretar la pelota con toda nuestra fuerza, mientras notamos la tensión a lo largo de nuestros brazos... Relajamos los músculos, a la vez que vamos bajando poco a poco los brazos, hasta que dejamos la pelota en el suelo.

Sin la pelota, nos incorporamos muy lentamente, levantando los brazos hacia los lados, hasta estirarnos completamente, como en el paso anterior. Nos estiramos lo máximo posible, como si quisiéramos tocar el techo, notando la tensión en los músculos de la parte superior de nuestro cuerpo... Poco a poco, vamos bajando los brazos, estirados a los lados, concentrándonos en la sensación de relajación de los músculos de los brazos, en los que sentimos un hormigueo... notamos como se van relajando más y más...

Continuamos agachándonos hasta que cogemos la pelota del suelo, y nos incorporamos poco a poco con ella entre las manos hasta estirar los brazos al frente. En esa posición, apretamos la pelota con toda nuestra fuerza, notando como la tensión llega desde los brazos hasta los hombros y la espalda... y relajamos los brazos... bajándolos poco a poco hasta dejar la pelota de nuevo en el suelo...

Sin la pelota, nos incorporamos muy lentamente, levantando los brazos hacia los lados hasta estirarnos completamente, como en el primer y segundo paso. Nos estiramos lo máximo posible, como si quisiéramos tocar el techo, notando la tensión en los músculos de la parte superior de nuestro cuerpo... Poco a poco, vamos bajando los brazos, estirados a los lados, concentrándonos en la sensación de relajación de los músculos de los brazos, en los que sentimos un hormigueo... notamos como se van relajando más y más...

Ahora que ya hemos relajado la parte superior de nuestro cuerpo, pasaremos a relajar la parte inferior.

Con la pelota en el suelo, colocamos el pie derecho encima de ella, y apretamos hacia abajo, pisándola, con toda nuestra fuerza (aquí es donde se puede requerir un punto de apoyo), notando la tensión en los músculos de la pierna. Relajamos... y bajamos el pie de la pelota lentamente, notando como los músculos se van relajando.

Hacemos lo mismo con el pie izquierdo, pisando con fuerza la pelota, notando la tensión a lo largo de nuestra pierna... y relajamos... bajamos el pie de la pelota muy lentamente, notando como los músculos de la pierna se van relajando poco a poco.

Para terminar el ejercicio, volvemos a levantar los brazos, estirándonos hacia arriba lo máximo posible, notando la tensión no sólo en nuestros brazos, sino en todo nuestro cuerpo. Cogemos aire por la nariz... y vamos bajando poco a poco los brazos estirados a los lados mientras soltamos el aire lentamente por la boca.

OTROS MÉTODOS DE RELAJACIÓN

PROGRAMA DE RISOTERAPIA

Objetivos: Alcanzar un estado de relajación físico y psíquico apropiado, además de un incremento del estado de ánimo y una mejora de las relaciones sociales en el grupo.

Pautas:

- Generar un ambiente distendido, relajado, motivando a los usuarios a que se dejen llevar y olviden la vergüenza.

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Con la risoterapia conseguimos beneficios físicos y mentales a través de la risa:

Beneficios físicos:

- Previene enfermedades del **corazón**, porque fortalece el músculo cardíaco.
- Mejora el **sistema respiratorio**, pues dilata los bronquios y hace que llegue el doble de aire a nuestro organismo.
- Aumenta nuestras **defensas**, por lo que nos pondremos menos enfermos.
- Los músculos se contraen y se relajan, por lo que **liberamos las tensiones** especialmente en espalda y cervicales.
- **Reduce el dolor**, porque se segregan endorfinas.
- Ponemos en marcha más de **400 músculos**, algunos de los cuales sólo se pueden ejercitar cuando reímos.
- 20 segundos de carcajadas equivalen a 3 minutos de remo.
- **Quema calorías**, por lo que nos ayuda a adelgazar.

Beneficios mentales:

- Reduce la **ansiedad y el estrés**.
- Mejora la **autoestima**.

- Disminuye las **emociones negativas**.
- Nos ayuda a **superar los problemas**.
- Mejora la **relación con los demás**.
- Mejora la **creatividad**.
- Cuando se produce en grupo, tiene un efecto social, se contagia y ayuda a fortalecer nuestras **relaciones sociales**.

“PARA ESTAR SANO, HAY QUE REIRSE AL MENOS 30 VECES AL DÍA”

. Como nos sentimos, e incluso, lo que nos pasa, depende de nuestra forma de ver las cosas.

Ejercicio Van Oech: Mira a tu alrededor y busca cinco cosas que tengan el color azul (se deja un tiempo para que los busquen). Con esa predisposición, verás como todo lo azul se precipita hacia ti, como cuanto más lo piensas, más cosas azules encuentras. Esto ocurre porque la gente encuentra lo que está buscando. Si piensas en negativo, sólo verás cosas negativas. Si buscas alegría y pensamientos agradables, éstos se multiplicarán a tu alrededor.

Todo depende de lo que busquemos.

Por tanto, es muy importante despertarse con una sonrisa en los labios, mirando alrededor y descubriendo el lado bueno de las cosas y de las personas.

2. ESTIRAMIENTOS

. Tensión-relajación de **4 grupos musculares:**

- Manos y brazos.
- Músculos faciales y cuello.
- Espalda + abdomen.
- Pies y piernas.

3. EJERCICIOS COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

1. ¡CONSIGUE TU NOMBRE!

Sentados en círculo. Cada participante debe inflar un globo, en el que la monitora pegará una pegatina con el nombre de otra persona del grupo. Cada participante debe conseguir la pegatina con su nombre, y evitar que el contrario consiga la suya. Cuando consiga la pegatina, la pegará en un lugar donde se vea

2. HACER REÍR AL COMPAÑERO

Se colocan por parejas, en dos filas, frente a frente. Uno de la pareja intenta hacer reír al otro, que tiene la instrucción de no reírse. Se van cambiando las parejas según avanza el ejercicio.

3. LENGUAJE GESTUAL

Se anotan en unos papeles diferentes estados de ánimo (alegría, enamoramiento, tristeza, enfado, coquetería....). Cada participante tiene que coger un papel y expresar mediante mímica el estado de ánimo, que los demás deben adivinar.

4. TÉCNICAS RISA

1. RISA FONADORA

Se empieza con un ejercicio para abrir el diafragma: poner las manos debajo de las axilas con los codos hacia fuera, y mover así los brazos arriba y abajo. Realizarlo unos minutos

Después, se hace el mismo ejercicio diciendo:

- **Ja ja ja:** beneficioso para caderas y abdomen. Aumenta la energía y el valor, y disminuye el miedo.
- **Je je je:** beneficioso para el sistema digestivo. Aumenta la tolerancia y disminuye el enfado.
- **Ji ji ji:** beneficioso para el sistema nervioso y la circulación. Mejora la creatividad.
- **Jo jo jo:** Mejora el riego cerebral y ayuda en la digestión.

- **Ju ju ju:** Beneficioso para los pulmones, Libera las emociones y elimina pensamientos negativos.

Volver a repetirlo, con la mano en el abdomen, aspirar el máximo aire posible y expulsar diciendo cada tipo de risa.

2. ARCA DE NOÉ

Cada participante lleva en la espalda pegado el nombre de un animal, el cual no sabe y tiene que adivinar a través de la mímica y el comportamiento de los demás compañeros.

3. ¡BAILA!

Se pone un CD con distintas canciones de diferentes estilos. Tendrán que bailar todos juntos de la forma más exagerada que puedan, siguiendo el estilo de la canción. Cada participante tiene que buscar hacer más el “ridículo” que los demás.

4. COSAS POSITIVAS

Sentados en círculo. Cada miembro del grupo debe decir tres cosas positivas que le hayan pasado en la última semana.

5. ALEGRÍA Y ENFADO

Sentados en círculo. Tenemos dos cojines u objeto similar. La monitora entrega al participante de su derecha un cojín, expresando un sentimiento de alegría. El participante que lo reciba debe entregárselo al siguiente expresando la misma emoción.

La monitora entrega al que está a su izquierda el cojín expresando un sentimiento de enfado. Los dos cojines deberán cruzarse para que todos los participantes expresen ambas emociones.

Este ejercicio sirve para comprobar como expresamos la alegría y el enfado, qué sentimientos nos cuestan más expresar y con cual nos sentimos más identificados.

6. MONADAS EN EL ESPEJO

De pie, en fila, mirando frente a un espejo, donde se vean todos. El primero de la fila tiene que hacer una mueca cualquiera. El siguiente tiene que hacer la misma mueca del compañero anterior y una nueva. El siguiente tiene que repetir las muecas anteriores hacer una nueva, y así sucesivamente.

7. EL TREN

Todos en fila, agarrados por los hombros y con los ojos cerrados, excepto el último, que los lleva abiertos y es quien dirige el tren.

Este, cuando toque a su compañero de delante en el brazo (izquierdo o derecho) , dicho compañero tocará al que tiene delante, y así sucesivamente, hasta que llegue al primero de la fila, que se moverá en el sentido que corresponda (según el brazo tocado). Un golpecito en la cabeza significa ir de frente.

8. BAILE DE LAS SILLAS

9. ESTATUAS

El grupo se mueve por el salón, relajando sus brazos, cuello y cabeza. Después, se dice una palabra (por ejemplo, paz). Todos los participantes tienen que adoptar una posición que exprese dicha palabra.

10. CÍRCULO DE LA RISA

Sentados en círculo, con la cabeza apoyada en el abdomen del compañero de al lado. Aspiramos el máximo aire posible y lo soltamos realizando los distintos tipos de risa. Tenemos que centrarnos en escuchar cómo suena la risa en el abdomen del compañero.

TEMPORALIZACIÓN DE SESIONES

1. Introducción teórica: 5 min.

2. Estiramientos: 5 min.

. Tensión-relajación de **4 grupos musculares:**

- Manos y brazos.
- Músculos faciales y cuello.
- Espalda + abdomen.
- Pies y piernas.

3. Ejercicios de comunicación verbal y no verbal: 15 min.

4. Técnicas risa: 15 min.

Fin sesión: 5 minutos respiración

6. EVALUACIÓN

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registros” de actividades grupales.

7. RECURSOS

- Recursos instrumentales

. www.ejerciciosderelajacion.com

. Bernstein, D.A, Borkovec, T.D, Entrenamiento en relajación progresiva. Biblioteca de psicología Desclee de Brouwer, 1973

- Recursos materiales

ASPRONAGA - Centro Laboral Lamastelle – RELAJACION

Para el desarrollo de este taller se necesita un lugar tranquilo, silencioso y cálido. Se ha utilizado para ello una sala del Centro de Día del Centro laboral Lamastelle. Además, se requiere:

- . Dossier con las sesiones tanto de respiración como de relajación.
- . Monitoras que impartan el taller.
- . Tantas colchonetas como personas asistentes al taller.
- . Un equipo stereo donde se puede poner música en soporte CD.

- **Recursos humanos,**

Podría llevar a cabo esta actividad, un logopeda, un educador social, o un psicólogo.