

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 14.7: ESTRATEGIAS PARA LA RELAJACIÓN MUSCULAR

Lleve a cabo una o más de las siguientes propuestas y dese cuenta de la disminución de la tensión al mismo tiempo que se relaja.

- Estiramientos. Estírese a lo largo y ancho, como un gato
- Relajación de hombros y brazos:
 - Deje que sus brazos cuelguen relajados
 - Rote los brazos – comience con las manos y continúe con los hombros
 - Deje sus brazos balancear sin ofrecer resistencia
- Alterne ejercicios de tensión-relajación:
 - Contraiga un grupo de músculos, ejemplo; cuello y hombros
 - Aguante la tensión entre 5 y 10 segundos
 - RelájeseRepita el procedimiento unas pocas veces
- Ejercicios de liberación de tensión:
 - Empuje contra una estructura que no se pueda mover
 - DescanseRepita el proceso
- Ejercicios de rotación:
 - Haga rotar sus hombros
 - Mueva su cabeza en círculos
- Soltar los músculos:
 - Dese cuenta de cualquier músculo tenso
 - Suelte o relaje conscientemente los músculos
- Correr estáticamente:
 - Corra en la misma ubicación durante 3 minutos
- Caminar:
 - Dese un paseo de 5 minutos
- Estimulación muscular relajante. Relajación y mayor aporte de sangre al:
 - masajear
 - golpear los músculos
- Relajación progresiva de la muscular profunda

Este tipo de relajación necesita ropa holgada y un sitio cómodo donde no se le pueda interrumpir durante 15 a 30 minutos. Los estadios de la relajación profunda progresiva se derivan de las técnicas discutidas previamente. Consisten en:

- acostarse en una posición cómoda
- empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza:
 - estirando y tensionando los músculos
 - liberando y relajando los músculos
- escanear mentalmente el cuerpo para identificar:
 - zonas de tensión muscular que necesitan atención particular

- patrones de respiración, y si es necesario, implementar la respiración diafrágmática
- distracciones mentales y dejarlas marchar
- ser consciente de la calma interior
- lentamente estirarse y volver al presente

Visite también;

<http://www.webmd.com/video/ornish-tranquil-senses>

<http://www.webmd.com/video/ornish-align-breath>