

## **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
  - Relájese
- Repita el procedimiento unas pocas veces
- ☐ Ejercicios de liberación de tensión:
  - Empuje contra una estructura que no se pueda mover
  - Descanse
- Repita 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 diafragmática
- 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>