

# ALCOBENDAS



**UN MOMENTO DE RELAJACIÓN**



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN

---



**Empecemos por respirar y fijarnos en nuestra  
RESPIRACIÓN**

## Respiración abdominal

La RESPIRACIÓN es algo intuitivo pero a la vez muy importante.

Para controlar la RESPIRACIÓN y así nuestras pulsaciones tenemos que centrar nuestra atención en ella.

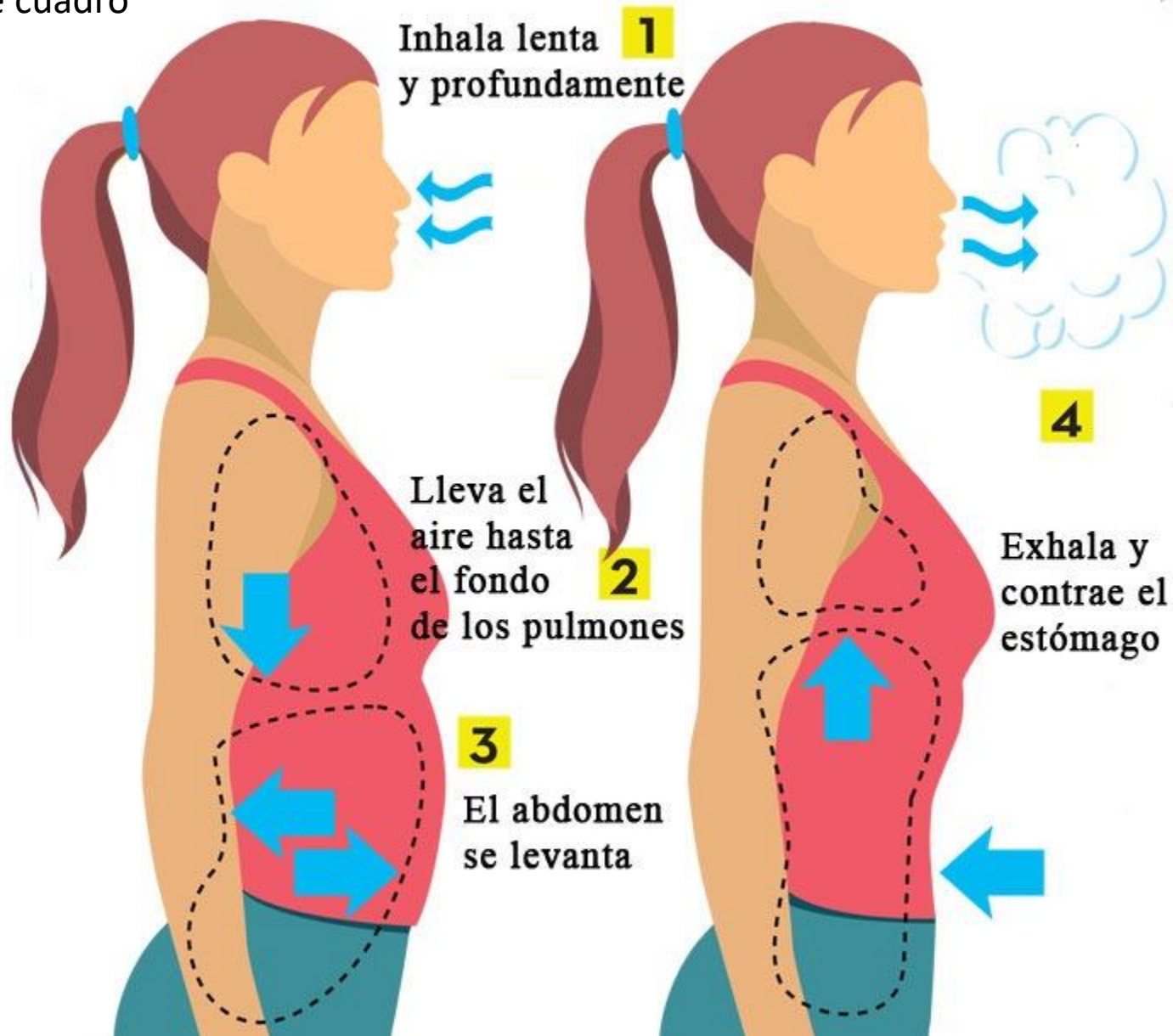
La RESPIRACIÓN ABDOMINAL es mucho más beneficiosa para la RELAJACIÓN.



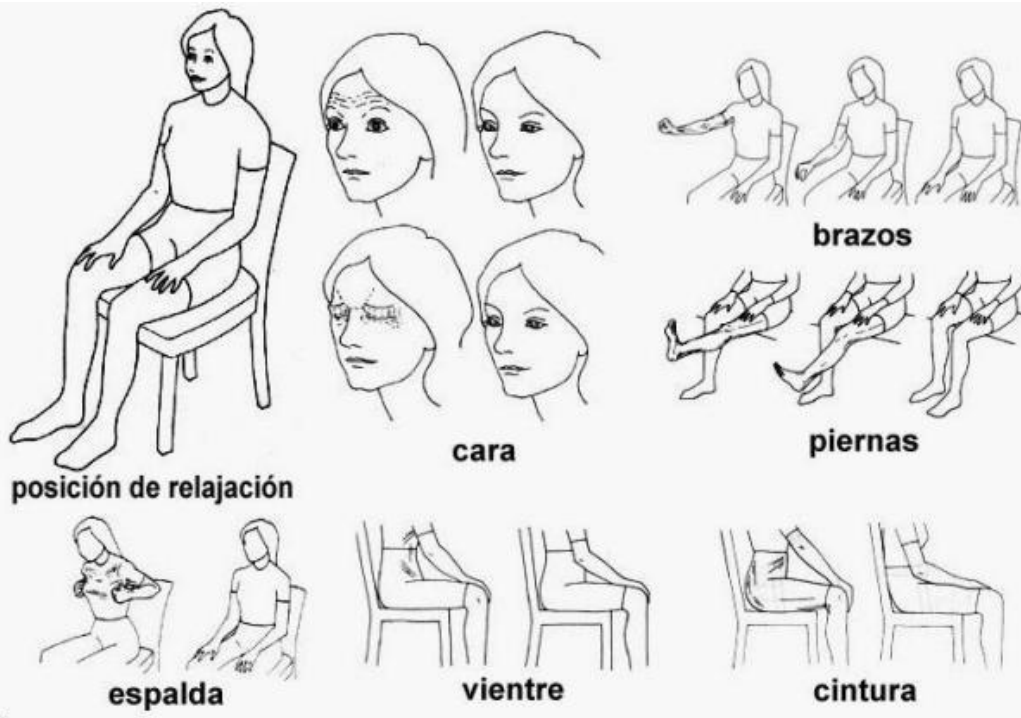
# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN



Fíjate en este cuadro



# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN



## Grupos musculares

**Grupo I:** Mano, antebrazo y bíceps.

**Grupo II:** Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.

**Grupo III:** Tórax, estómago y región lumbar.

**Grupo IV:** Muslos, nalgas, pantorrillas y pies

Viñeta Libro Técnicas de Relajación. Cautela, J.R; Groden, J. Ed. Martinez Roca





## Relajación Casera:

1. Cierre los ojos o puede dejarlos abiertos si se encuentran mejor así.
2. Siéntese o Túmbese según se sienta más cómodo/a.
3. Inspire el aire por la nariz rediriéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire.
4. Vuelva a repetirlo 3 o 4 veces.

## Recorremos los músculos del cuerpo:

**CABEZA:** Suba sus cejas todo lo que pueda hacia arriba y manténgalas subidas y note la tensión tan molesta y desagradable en la frente, sienes y zonas cercanas a la nariz. Ahora suavemente deje caer lentamente las cejas hacia la posición inicial. Note lo agradable que es liberarse de la tensión. Inspire el aire por la nariz rediriéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire, repitiéndose “Tranquilo/a....Relajado/a”. Continúe respirando así cuatro veces más.



# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN

## Relajación Casera:

### Recorremos los músculos del cuerpo:

**PARPADOS:** Ahora apriete fuertemente sus párpados contra sus ojos y note la tensión desagradable, molesta en los párpados, ojos, zona cercana a la nariz, frente. Ahora suavemente suelte esos músculos y note como desaparece la tensión y lo agradable que resulta liberarse de ella. Inspire el aire por la nariz redirigiéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire, repitiéndose “Tranquilo/a....Relajado/a”. Continúe respirando así cuatro veces más. Usted esta consiguiendo cada vez estar más tranquilo/a...más relajado/a, continúe respirando de esta manera unas cuatro veces más.

**NARIZ:** Ahora abra los orificios de su nariz tanto como pueda note la tensión en el puente de la nariz, mejillas, mantenga esa tensión y note lo desagradable que es y suavemente suelte esa tensión libérese de ella y note lo agradable que es tener los músculos sueltos. Inspire el aire por la nariz redirigiéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire, repitiéndose “Tranquilo/a....Relajado/a”. Continúe respirando así cuatro veces más.



# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN

---

## Relajación Casera:

### Recorremos los músculos del cuerpo:

**LABIOS:** Ahora tire de las comisuras de los labios , como se forzara una sonrisa, todo lo pueda, mantenga la tensión y note lo desagradable, , manténgala y ahora suavemente suelte esa tensión, libérese de ella y note lo agradable que es no tener tensión. Fuerce una sonrisa y vuelva a notar la tensión, suelte y vuelva a notar la falta de tensión. Inspire el aire por la nariz redirigiéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire, repitiéndose “Tranquilo/a....Relajado/a”. Continúe respirando así cuatro veces más.

**DIENTES:** Apriete fuertemente los dientes superiores contras los inferiores y manténgalos apretados. Ahora suéltelos, libérese de la tensión acumulada en toda la zona. Disfrute del estado de relajación cada vez mayor. Inspire el aire por la nariz redirigiéndolo hacia su vientre, no lo suelte cuente mentalmente 1, 2, 3... y suelte suavemente el aire, repitiéndose “Tranquilo/a....Relajado/a”. Continúe respirando así cuatro veces más.





## Recorremos los músculos del cuerpo:

**CUELLO, GARGANTA Y NUCA:** Inclina la cabeza hacia atrás todo lo que puedas y manténgala así un momento, nota la tensión molesta en el cuello, la nuca ya ahora suéltala y vuelve la cabeza su posición inicial. Libérate de la tensión.

“Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios.

**HOMBROS:** Sube los hombros hacia arriba y nota toda la tensión en la zona, suelta hacia abajo y nota como desaparece.

“Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios.

**CODOS:** Dobra los codos todo lo que puedas y nota la tensión en la zona, se tensara todo el brazo. “Tranquilo/a....Relajado/a”.

Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios.







## Relajación Casera:

### Recorremos los músculos del cuerpo:

**PECHO:** Aprieta el pecho hacia fuera apretando las nalgas en la silla o en el suelo si estas tumbado/a, nota como se extiende la tensión, afloja y nota como se elimina la tensión.  
“Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios. Te estas liberando de la tensión acumulada.

**ESTOMAGO:** Aprieta el estomago hacía dentro todo lo que puedas. Nota la tensión de toda esta zona. Tensión molesta que ahora sueltas. Suelta la tensión. “Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios. Te estas liberando de la tensión acumulada.





## Relajación Casera:

### Recorremos los músculos del cuerpo:

**BRAZO:** Levanta el brazo derecho como si golpearas ala frente con el puño cerrado. Nota la tensión en el hombro, codo antebrazo, mano , palma de la mano y dedos. Ahora suelta esa tensión como si te libraras de ella. Deja caer la mano hacia la nalga.

“Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios. Te estas liberando de la tensión acumulada. Repite la misma operación con el brazo izquierdo.

**PIERNAS:** Levanta la pierna derecha todo lo que puedas y tiras de la punta de los dedos hacia dentro , como si quisieras tocarte la rodilla con los dedos del pie. Nota como la tensión te molesta, suelta y libérate de ella. “Tranquilo/a....Relajado/a”. Respira profundamente y cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios. Te estas liberando de la tensión acumulada. Repite la misma operación con la pierna izquierda.



# UN MOMENTO DE RELAJACIÓN

## Relajación Casera:

- Disfrute de un completo estado de relajación y tranquilidad.
- Tu mismo/a lo has hecho y con practica lo hará mejor.
- Tranquilidad, Relajación, Desconexión
- Y ahora lentamente tome aire por su nariz hacia la parte baja del abdomen y la suelta suavemente por su boca.
- Cada vez que lo haga, contara de 10 hasta 0: 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.
- Puede incorporarse. El ejercicio habrá terminado





“Tomarse un tiempo  
cada día para  
relajarse y renovarse  
es esencial para vivir  
bien”

Judith  
Hanson Lasater



ALCOBENDAS

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |  