

¿CÓMO INCORPORAR LA RELAJACION EN NUESTRA VIDA Y EN LA DE NUESTROS HIJOS?

La relajación es una forma magnífica, asequible y accesible para poder sentirnos mejor; se trata entonces de un equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones. Es una manera de encontrar bienestar, paz y tranquilidad en un mundo actual de ritmo vertiginoso que nos presiona por estar siempre activos, en estado de “alerta permanente” y/o dando resultados”...

Para realizar el ejercicio es necesario que:

- Se realice en un ambiente con el menor número de distractores (en la habitación, el jardín, el campo, etc)
- Con ropa cómoda en lo posible.
- Buena disposición para la actividad.
- La postura es importante: sentado, tumbados en el piso, por ejemplo.
- Para los niños, es necesario que sea explicada claramente; el adulto debe conocer los ejercicios previamente y preparar un ambiente adecuado para el desarrollo de los mismos.
- Pueden ser realizadas para comenzar, durante una actividad (pausas activas) y/o después de realizados los deberes escolares o alguna práctica que haya demandado un gasto de energía considerable.
- Es importante que se realice con cierta regularidad y hacer que posteriormente se convierta en hábito de salud e higiene corporal y mental.
- Al comienzo será suficiente con 5 a 10 minutos. Conforme se desarrollen habilidades, se incrementa el tiempo para la relajación.



AQUÍ VA UNA ACTIVIDAD QUE PUEDEN PRACTICAR EN FAMILIA...

1. RESPIRA: Ayuda a...

Relajarse y a trabajar la conciencia corporal



Permanece cómodo y en silencio o con música escogida por ti. Presta atención a tu ritmo respiratorio (cómo entra y sale aire de tu cuerpo). Empieza siempre haciendo una espiración lo más lenta, constante y larga que puedas, expulsando el aire que se encuentra en tus pulmones.

La inspiración también será lo más lenta, amplia y prolongada posible; debes tomarlo de forma suave, silenciosa y sin forzar su entrada. No fuerces, ni modifiques tu respiración; simplemente obsérvala. Lo importante es respirar tranquilamente a tu ritmo, de forma regular y consciente.

Ahora, siente como el aire entra y sale de forma natural. Experimenta el placer que sientes al sacar tensiones en la espiración. Fija tu vista en algo que tengas delante, en el cielo, un trozo de pared, una planta, una foto de algún paisaje o en un punto del suelo a un metro de distancia de tus pies, y respira unas tres o cinco veces. Después debes elegir entre mantener la mirada, dejar los ojos entreabiertos o cerrarlos.

A partir de este momento piensa solo piensa en tu ritmo respiratorio, poco a poco se volverá suave y prolongado. Luego notarás como la frente, las mandíbulas (los dientes ligeramente separados), los hombros, los músculos de la espalda...todo tu cuerpo se va relajando y distendiendo.

