

EJERCICIOS PARA PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

RELAJACIÓN JACOBSON

Cualquier ejercicio de relajación puede ser útil para prevenir y manejar el estrés. Existen muchas técnicas de relajación de hecho, aunque yo ahora te cuente una en concreto, te invito a que explores y pruebes muchas otras. Cada persona es distinta y puede resultarnos más sencilla y/o efectiva una u otra técnica para relajarnos.

La relajación progresiva de Edmund Jacobson es una técnica que utiliza la relajación muscular como forma de relajar, no solo el cuerpo, sino también la mente. Como la mayoría de relajaciones es importante que la practiques periódicamente para encontrar su verdadera utilidad.

El ejercicio consiste en aprender a tensar y luego relajar diferentes grupos musculares, de esta manera nos volvemos más hábiles a la hora de detectar cuando estamos tensos en nuestro día a día para, y una vez detectado, poder llegar a relajarnos. Y es que, frecuentemente, nuestro cuerpo tiende a mostrar tensión antes de que nuestra mente sea consciente de ello por lo que podemos aprovecharnos de estas señales como “alertas” para ponernos en marcha. El problema es que el estado de tensión continuado hace que muchas veces nos acostumbremos a esta tensión y perdamos la capacidad de discriminar qué es tensión y qué relajación. Gracias a la práctica frecuente de esa técnica de relajación descubrirás qué partes de tu cuerpo se cargan con más frecuencia (la mandíbula, el cuello, los hombros, el estómago, los glúteos o la pierna) y cómo relajarlas fácilmente.

Además de la parte física, este ejercicio permite aprender a manejar el centro de atención, alejándola de los pensamientos negativos para centrarla en las diferentes partes del cuerpo, lo que inicia un estado de calma mental.

Si quieres practicar con facilidad una adaptación de la relajación progresiva de Jacobson, podrás encontrar en la APP gratuita “**CON la EM**” (para IOS y Android) un audio dedicado al estrés y relajación, pero antes ten en cuenta las siguientes cuestiones.

LUGAR

- ✓ EL LUGAR TIENE QUE TENER UNA TEMPERATURA AGRADABLE.
- ✓ TRATA QUE NO HAYA MUCHO RUIDO Y ASEGÚRATE QUE NO SE PRODUZCAN DISTRACCIONES.
- ✓ SI DEJAMOS ALGO DE LUZ, DEBE SER TENUE E INDIRECTA.
- ✓ PARA LAS PRIMERAS PRÁCTICAS, TRATA DE CONTAR CON UN TIEMPO DE AL MENOS 30 MINUTOS.
- ✓ UTILIZA ROPA CÓMODA Y DESPRÉNDETE DE TODO AQUELLO QUE PUEDA MOLESTARTE (RELOJ, ANILLOS, TELÉFONO MÓVIL, ETC.).

POSICIÓN

BUSCA UNA POSICIÓN CÓMODA, LA QUE TE RESULTE MÁS ÚTIL. LAS MÁS RECOMENDABLES SON:

- ✓ SENTADO EN EL SILLÓN, CON LOS PIES APOYADOS EN EL SUELO, LAS MANOS ENCIMA DE LAS PIERNAS Y CUELLO Y ESPALDA APOYADOS EN EL RESPALDO DEL SILLÓN.
- ✓ TUMBADO EN UN SOFÁ O CAMA BOCA ARRIBA, CON LAS PIERNAS EXTENDIDAS Y LOS BRAZOS ALINEADOS CON EL CUERPO.