1. Relajación

1.1. Introducción

Según el diccionario de la R.A.E., relajar = aflojar, laxar o ablandar.

Se puede considerar que la relajación consiste en estar relajado, es decir, en tener los músculos flojos, relajados (lo contrario que tensos)

1.2. Efectos de la relajación

Cuando estamos en el estado o respuesta de relajación (relajados):

- Los músculos están relajados.
- El corazón late despacio.
- La respiración es lenta y profunda.
- Hay saliva fluida en la boca.
- Claridad de pensamiento.
- Alivio del dolor de cabeza, debido a la tensión.
- Mejora del sistema inmune (debido a niveles normales de cortisol).
- Sentimos bienestar.
- ……..

1.3. Formas de relajación

- Relajación profunda o formal (sin hacer nada más que relajarnos).
- Relajación breve (en un momento estresante).
- Relajación conseguida por otros medios: automasaje, humor, aficiones, yoga, etc.

1.4. Una relajación breve

> "Mi boca se llena de saliva, fluida, agradable, como el agua"
>
> (dr. Escudero)

1.5. Posturas para la relajación profunda

Sentados o acostados, lo importante es una postura cómoda

1.5.1. Sentados:

- Las piernas en ángulo recto.
- Los pies apoyados en el suelo y algo separados.
- Los antebrazos apoyados, cómodamente, en los muslos.
- La columna vertebral, la espalda, lo más cómoda posible, más bien recta o ligeramente inclinada hacia delante.
- La cabeza, siguiendo la inclinación de la columna.
- Sin que nada apriete.

1.5.2. Acostados:

- Cara hacia arriba (decúbito supino).
- Las piernas ligeramente separadas.
- Los brazos a lo largo del cuerpo o apoyados sobre el pecho, como se prefiera.
- Sin que nada apriete.

1.6. Audio de relajación

http://www.ivoox.com/relajacion-autoestima-doctor-angel-escudero-audios-mp3_rf_519394_1.html aquí

1.7. Prácticas

Te recomiendo:
a) Que te relajes escuchando un audio de relajación (al principio, al menos).
b) Cuando no escuches el audio, vete haciendo algunas variaciones, en las prácticas de tu relajación (una cada vez), en cuanto a: i) la duración, ii) la velocidad, con la que vas relajándote, iii) la secuencia en la que te relajas, etc.
Date cuenta de como te sientes en cada una de ellas y compáralas con las demás, para que realices la que prefieras.

Según practiques más y más la relajación:

- Tus relajaciones serán más profundas.
- Te sentirás mejor, durante la relajación y fuera de ella.
- Te relajarás, cuando lo desees, de una vez (todo el cuerpo, a la vez).

1.8. Referencias

Aprende a relajarte
- http://www.escudero.com/ (escribe y vende cds y libros)

- Entrenamiento en relajación creativa (libro y CD). Autor: dr. Eugenio Herrero Lozano

- https://www.youtube.com/watch?v=wIxuwqStAC4 tu mente puede eliminar cualquier dolor sin fármacos

- Libro "Relajación y energía", autor: Antonio Blay Fontcuberta, editorial Indigo

- https://www.youtube.com/watch?v=_eLU5W1vc8Y Adagio de Albinoni

(o la música preferida, para relajarte)