



**PEQUEÑO
MANUAL
PARA UNA VIDA
MÁS
RELAJADA.**

Casa de Reposo la Perezosa. Junio 2010.

**¡!!! SI QUIERO
RELAJARME ¡!!!**



UNA VIDA MÁS RELAJADA:

Con este pequeño manual **queremos compartir contigo** las ideas fundamentales para nutrir , mejorar y potenciar tu capacidad de relajación.

Este cuadernillo tiene cinco historias:

- **Cosas que estaría bien que conocieses sobre la relajación: Fundamentos y pasos**

Ideas y conocimientos fundamentales que te ayuden a entender, comprender e integrar en que consiste los procesos básicos de la relajación.

- **Ejercicios fisiológicos para relajarte:**

Un pequeño compendio de ejercicios básicos que puedes aplicar en tu vida con sencillez. Te permitirán conectar fácilmente con los mecanismos de autorregulación fisiológicos .

- **Ideas para una vida más relajada:**

Es una guía de prácticas para mejorar tu día a día cotidiano. Mejorando los pequeños detalles para construir un camino más sosegado , tranquilo y estable.

- **Parcelas de tu vida:**

Sugerencia para que construyas y reflexiones sobre que actitudes quieres potenciar y mejorar en cada uno de los ámbitos de tu vida.

- **Cuentos, historias y vidas de aquí y allá:**

Para terminar te contamos las historias de tres personajes distintos:

Tres maneras distintas de entender, actuar y sentir la vida .

Simplemente para leer .Son parodias de los tiempos que corren.

También si quieres para hacer de espejo de nuestro día a día y reírnos de nosotr@s mismos....

LA RELAJACIÓN: FUNDAMENTOS:

▪ **Definición:**

Vamos a definirla como:

Actitud de calma y estado de tranquilidad interna.

Es importante entender por tanto que la relajación:

Es una elección y una predisposición ACTIVA .

(Es la atención tranquila, y la acción en calma)

Se diferencia así de un estado de pasividad o de abandono, o del simple descanso. Y como toda actitud surge de una motivación profunda:

Tu decides QUERER cultivarla, compartirla y nutrirla .

Esta actitud viene dado por tanto por un estado interno, por una manera de mirar , por una elección hacia la atención tranquila. Así puedes desarrollarlo en cualquier situación o circunstancia :

Al principio es más fácil en ambientes y situaciones más favorables en tu lugar preferido, en un paseo agradable y poco a poco en el trabajo, haciendo deporte, en los conflictos del día a día....hasta llegar a cultivar un auténtico estado de atención y acción en calma:

Una manera de pensar serena.

Una forma de actuar ajustada a cada momento.

Y un modo de sentir sincero y consciente.

“ Si el tigre entra en tu casa, tu que harías....”

▪ **Como Cultivar una Actitud positiva:**

Las actitudes son las predisposiciones estables de pensar, sentir y actuar en consonancia con nuestros valores.

Todo surge de una elección, tu decides entre una u otra opción y esto es posible si hay una coherencia entre lo que pensamos(mente) lo que sentimos(emoción) y lo que hacemos (acción).

Además las actitudes perduran en el tiempo a la vez que son flexibles y pueden así perfeccionarse gradual y constantemente.

Así que tu puedes, si quieres:

Nutrir, Mejorar y potenciar tu capacidad de relajación.

Con esta convicción se construye este pequeño dossier:
Informarte para que conozcas y entiendas los mecanismos de relajación.

Darte pautas para que mejores tus hábitos y pautas cotidianas.
Motivarte para que cultives , practiques y sientas tu ser de calma y tranquilidad.

La Consecuencia de la Relajación es la Eficacia:

Emociones Positivas + Globalidad/ Energía: Eficacia.

- **Hacerse su amiga:**

Tu estado natural es la relajación .

Estamos en un continuo equilibrio dinámico y fisiológico: Mientras respiramos, comemos, nos movemos, nos relacionamos...y todas las acciones cotidianas de la vida.

Así por ejemplo:

Regulamos la actividad diaria con el descanso nocturno... y en todos estos procesos están implicados todos nuestros sistemas, órganos, hormonas, células y energía. Y todo esto se equilibra , armoniza y funciona sobre un estado de atención tranquila, de acción en calma donde se permite el intercambio de fluidos, de información, de energía ,de movimiento.

Desde ahí se ajusta todos los elementos del organismo reaccionando en situación de máximo exigencia , en un ambiente solidario y cooperativo.

Por eso , cuando queremos mejorar nuestra capacidad de calma y tranquilidad activa, es bonito recordar que forma parte de nuestra propia naturaleza, que ya esta ahí, las 24 horas del día, es algo simplemente a nutrir puesto que forma parte de nosotros. Sólo tienes que buscarla dentro , y con tiempo surgirá en cada uno de tus gestos.

Como una buena amiga , cuanto más la cuides más disfrutaras de ella.

“La vida es aquello que pasa, mientras pienso que hacer con ella”

▪ **Neurología:**

Desde un punto de vista neurológico cuando entramos en un estado de relajación las neuronas actúan de manera más sutil y más general.

Es un estado de atención : global y cooperativa asociada más fácilmente a estados emocionales positivos .

Que a su vez permite fluir más libremente la energía y potencial psíquico frente a cualquier pensamiento o tarea.

Frente a los estados de bloqueo en donde las neuronas mantienen la información de manera más focalizada y concreta.

Es Decir es un sistema que se retroalimenta:

SER

Positivos	PENSAMIENTOS	Positivos
Ajustadas	ACTITUDES	Ajustadas
Eficaces	ACCIONES	Eficaces
Relajados	HÁBITOS	Relajados
Pleno	DESTINO	Pleno

SER.

Sabias que:

En los estudios modernos , se demuestra que se entra en estados neurológicos profundos con los dos hemisferios a la vez :

CANTANDO, MEDITANDO Y RESPIRANDO (TIPO UYAYI)

- **La relajación se comparte:**

Es interesante comprender que los estados emocionales se comparten, se transmiten y se contagian.

De esta manera desarrollar un estado de calma y sosiego propio influye en el estado interno de los demás y viceversa.

Se demuestra claramente por ejemplo con los patrones respiratorios(Espejos a su vez de los patrones emocionales).

Curiosamente la risa y los estados de ánimo positivos se transmiten e influyen intensamente en los demás.

En este intercambio(como si de péndulos de tratase) aquel que tenga más capacidad resonara más en los demás, de esta manera :

Si quieres crear un ambiente más relajado en tu vida: primero tu y desde ahí hacia los demás.

- **Beneficios:**

Si la salud es ese constante equilibrio y armonía a nivel físico, psíquico, emocional , social y ecológico a mayor nivel de relajación mayor capacidad de equilibrio y por tanto mejor salud y mejor higiene vital.

Son incontables los estudios que asocian los beneficios de la relajación a nuestro nivel de vida tanto para la salud física: Dolores corporales, patologías y enfermedades de todo índole.... Como psicoemocionales: Estados de ansiedad, estrés, depresión, agitación....

Así como la mejora de nuestras relaciones con nosotros mismo, con los demás y el mundo que nos rodea.

Se puede decir que mejorando nuestra capacidad de relajación se mejora ese optimismo vital que nos hace más libres, más plenos y más conectados con la vida.

RELAJACIÓN: PASOS:

Motivación.

Atención.

Concentración.

Ritmo: Fluidez: Disfrute

Relajación

Consciencia

▪ Motivación:

Así pues una vez que nos damos cuenta intrínsecamente viene el QUERER movernos hacia una u otra actitud.

Con esta voluntad pones en marcha todos los mecanismos a tu alcance para alcanzar esta actitud de calma y tranquilidad interna.

Cuanto más lo cultives más disfrutaras de esta sensación de tranquilidad y más estable será este estado.

La motivación más sincera surge desde la libertad plena y consciente .

La motivación viene dado por ese equilibrio entre:

LOS DESAFIOS Y TUS CAPACIDADES.

▪ Atención:

Es llevar la consciencia hacia una determinada dirección. Regular toda la información que nos llega a los sentidos :Vista, oído, olores, etc... para permitir que nuestro organismo pueda tener capacidad de estar más atento de su estado interno .

“La medida del amor, es amar sin medida”

- **Concentración:**

Una vez que estas atent@ tú decides hacia donde diriges esa atención, centrándola cada vez más profunda y conscientemente . Cuando eres capaz de discriminar la información que te llega puedes centrar tu atención hacia donde te resulte más conveniente: La respiración, un determinado ejercicio, un pensamiento de tranquilidad, una visualización...etc.

- **Ritmo: Fluidez: Disfrute.**

Cuando consigues llevar tu consciencia hacia la atención y de ahí hacia estados más profundos de concentración asociado a una emoción positiva y una energía psíquica global, entonces estas en el AQUÍ Y AHORA.

Así puedes nutrirte de las sensaciones de calma y tranquilidad asociado a cualquier actividad ajustada a las necesidades de cada momento.

En ese estado todo fluye y cuerpo y mente pueden tener un espacio de más armonía , sensación de disfrute, bienestar y sosiego que tu organismo reconoce como placentero y natural.

Aquello que te produce placer y bienestar querrás repetirlo y potenciarlo, y más si sientes que es positivo y bueno para ti.

- **Consciencia:**

Desde la consciencia de tu propio estado , motivándote para dar el primer paso, te lleva de la atención hacia una concentración profunda y el disfrute de este proceso. Además darse cuenta de cada etapa y de cómo realizas cada proceso te lleva a interiorizar el camino hacia ese estado de calma y tranquilidad interna y lo puedes aplicar después cada vez mejor, más rápidamente y en situación más complejas

“Mejor que hacer las cosas, es darse cuenta de cómo las haces”

IDEAS PARA UNA VIDA MÁS RELAJADA:

En el día a día:

- Al despertar:

Visualiza la aventura que tienes por delante.

Estate atento a tu higiene personal:

Tanto física, corporal, mental y emocional.

Es fundamental una buena higiene corporal y mantener nuestro cuerpo activo y ágil.

- Equilibra tu ritmo vital:

De tu tiempo: Simplifica.

Define entre Cantidad y calidad.

Organízate con tiempo:

Define entre lo importante y lo urgente.

Tiempos máximos de trabajo:

Recuerda que fisiológicamente nuestra capacidad de atención máxima dura una hora, siendo conveniente regular el ritmo de trabajo, con paradas y pautas.

- Regular los microestreses.

- Párate de vez en cuando:

Como me siento, que hago, que pienso.

Revisa tus fugas de energía.

Revisa tus retos y tus recursos.

- Transforma tus ambientes:

En casa, en el trabajo, con la familia, con los amigos....

- Actúa frente a reaccionar:

Para que los estímulos externos no nos desborden e invadan produciendo muchas veces secuestros emocionales, date tiempo para responder a la información que te lleva de fuera : Tiempo para inspirarte y actuar de manera más justa y acertada.

- Práctica algo que te sienta bien: Incluso date un regalo. Cuida tu apariencia física interna y externamente, y busca experiencias que te hagan disfrutar.

- Antes de dormir:

Visualiza lo que has vivido .

Recoge las experiencias , observa donde viviste y donde sobreviviste...

Apunta los “Deberes../Querer...”

- Invierte en relajación: En general, busca tu equilibrio cotidiana.
- Invierte en relaciones sociales.

En tu vida:

Tu que pondrías....

“Para Ser Feliz, se jardinero”

EJERCICIOS FISIOLÓGICOS PARA RELAJARTE:

1-Los Ojos:

Los ojos están directamente conectados al cerebro y de ahí al resto del cuerpo. Así unos ojos descansados nos relajaran rápidamente:

- Cierra los ojos con cierta tensión unos segundos y luego suelta esa tensión. Evita tensar la frente y la cara en exceso. Repetir unas cinco veces y después mantente con los ojos cerrados durante un minuto, respirando profundamente.

- Al final del día puedes ponerte una **venda o un paño** (Que puedes templar con agua caliente) sobre los ojos , pronto descargaras la fatiga de los ojos y te sentirás más sosegado.

2-La Boca:

Recoge muchas tensiones emocionales, energéticas y sobrecargas musculares.

- Traga saliva unas tres veces y después deja la lengua apoyada suavemente en la paladar.

Aprieta la boca con cierta tensión durante unos segundos y luego suelta esa tensión. Repítelo unas cinco veces y después mantén la boca suelta respirando profundamente.

3-El Cuello:

Soporta el peso y “ocupaciones “ de la cabeza, es especialmente sensible, sobre todo la base del cráneo, zona muy importante al ser la salida de los nervios .

-Túmbate en boca arriba, coloca el cuerpo y toma consciencia de la posición de la cabeza (Evita que vaya hacia atrás), acolcha el espacio entre el suelo y el cuello :Con una toalla , almohada adaptada, etc...y respira sintiendo esta parte de tu cuerpo de 5 a 10 minutos.

4-El Pecho:

Recoge muchas tensiones de todo tipo y en general esta poco móvil, es especialmente importante la intersección del esternón con la clavícula, sobretodo a nivel postural y energético.

-Siente la postura y ajusta la posición del cuello y del cuerpo, puedes usar un pelota para tomar más consciencia de esta parte del cuerpo.

-Masajéate esta parte con pequeños golpes, fricciones o simplemente colocando la mano y respirando conscientemente, alivia y reequilibra la energía en general.

5-El Corazón:

Recoge buena parte de las tensiones del día y del estrés psicoemocional. En el pecho a la altura del corazón existen unos puntos que son como válvulas reguladores del cuerpo:

Masajea suavemente el pecho en el área del corazón con la palma de la mano, mejor en sentido antihorario, durante al menos dos minutos respirando profundamente.

6-El Plexo solar:

Situado en lo que comúnmente se llama la boca del estomago es nuestra gran válvula emocional.

Coloca las manos una encima de la otra y realiza suaves presiones al espirar en esta zona, aflojando al inspirar durante al menos dos minutos. Ideal para hacer en cualquier momento del día para regular las tensiones.

7-La Espalda:

Que deciros de la espalda, que soporta nuestra postura tanto corporal como psicoemocional.

-El ejercicio del Tigre(Pon un rulo en tu vida) es práctico, eficaz y rápido, todo un regalo para tu bienestar.

8-Las Piernas:

Cuando puedas tumbate boca arriba con las piernas hacia arriba apoyadas en la pared y coloca tus manos sobre el corazón, o plexo solar o vientre y respira profundamente, reequilibraras tu cuerpo y aliviarás la fatiga y el cansancio.

9-Los Pies:

Si te cuesta descansar, dormir o estas muy fatigado regula el punto reflejo de los riñones y las suprarrenales de los pies:

Masajeándote justo el centro del pie bien con los dedos de la mano, o bien con una pelota .

Mejor en sentido antihorario durante cinco minutos, Tanto este ejercicio como el de las piernas son perfectos para relajarse al final del día.

10-La Respiración:

Cinco minutos respirando consciente y profundamente permite eliminar tóxicas, centrar la mente y cultivar un momento de mayor atención, calma y sosiego.

Ideas básicas de la respiración:

La inhalación sirve para aumentar la oxigenación y la energía.

La Espiración sirve para soltar y aliviar tensión:

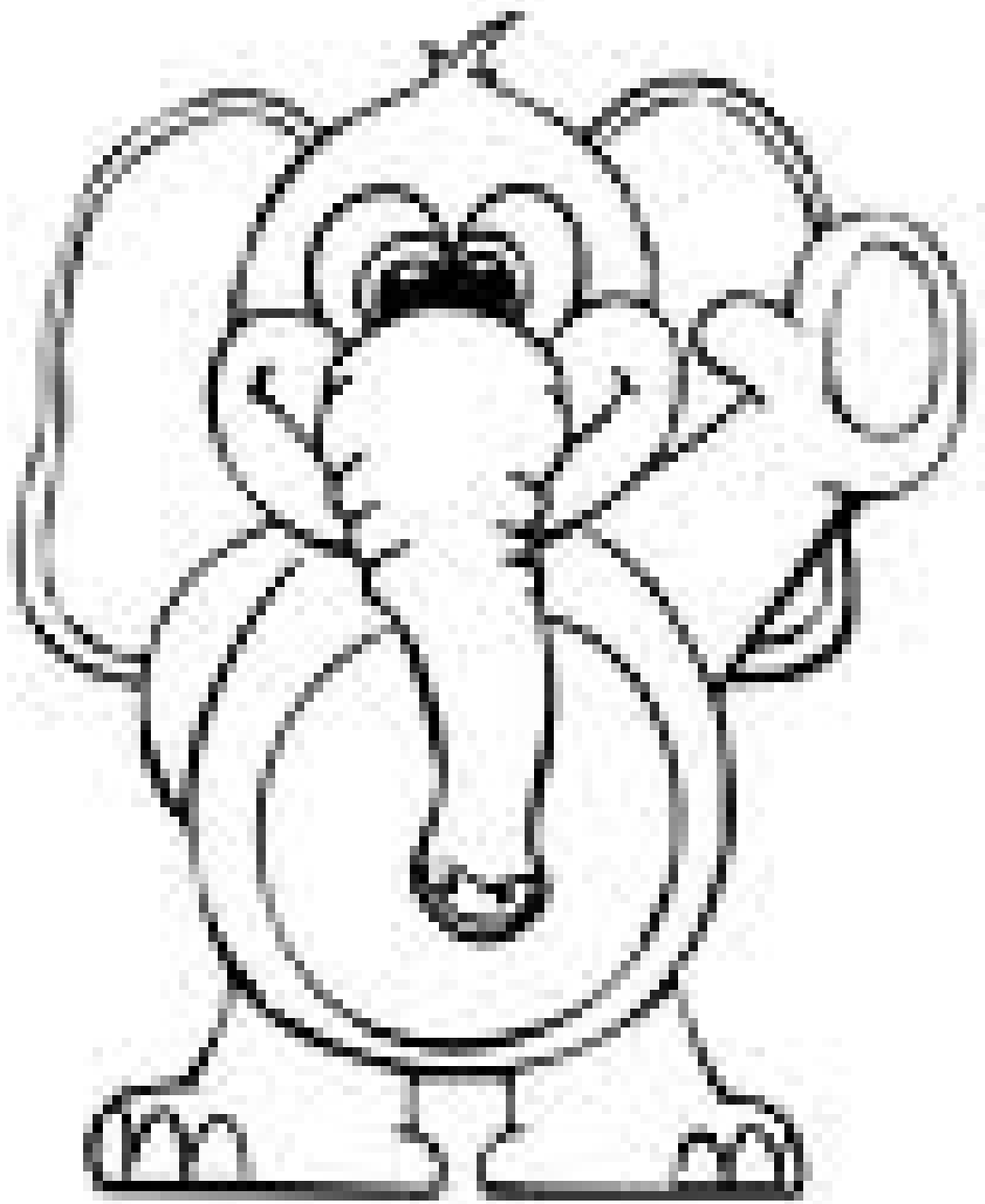
-Por la boca eliminas más las tensión viscerales o emocionales.

-Por la nariz tiene un efecto más general y mental.

Las retención acentúan los efectos y aumentan las presiones de los diafragmas.

Respiraciones más lentas y profundas tienen un efecto sedante.

Respiraciones rápidas tienen un efecto activador y potenciador



PARCELAS DE TU VIDA:

Que actitudes te gustaría cultivar y potenciar en los distintos ámbitos de tu vida.

Tus habilidades y aptitudes depende en primer lugar de la dirección de tus pensamientos.

Así que te animamos a que reflexiones sobre las actitudes que tu quieres, para mejorar tus hábitos en general y tu capacidad de relajación en particular.

Ejemplo de las parcelas con las actitudes y habilidades a cultivar.

Emocional	Corporal	Intelectual
Personal: Sinceridad	higiene y equilibrio físico	atención, concentración
Familiar: Amor:	dinámico	compartir
Laboral: Equanimidad	Ergonomía	Eficacia y motivación

Y tu que pondrías....

“ Elige tu propia aventura, y serás el protagonista....”

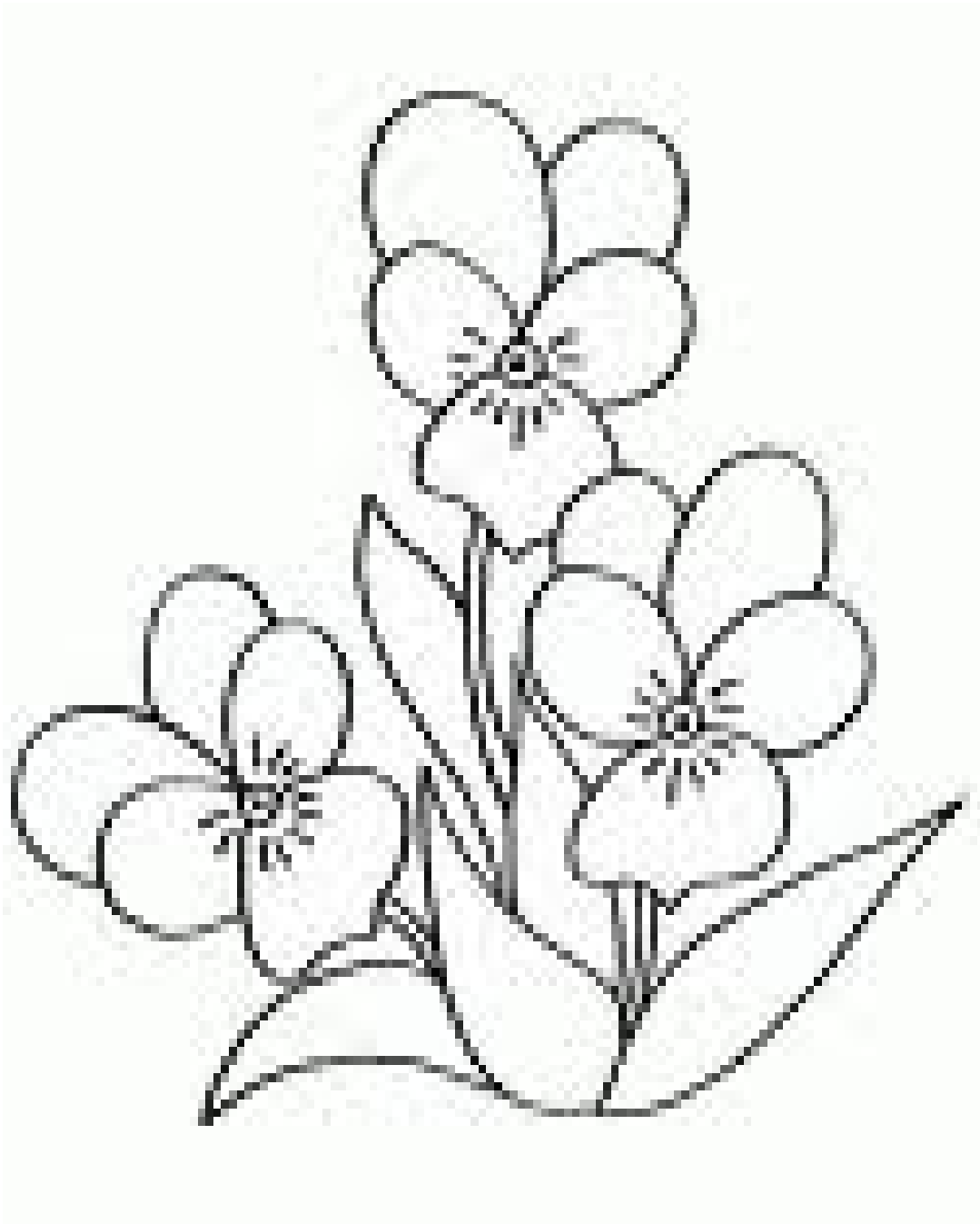
RELa JA cIÓN

CrEa Tu VidA.

- MOTIVACION:

Recursos

Desafios



- ATEnCIÓN: Recuerdos de la infancia....
- CONcENTRaCIÓN: Hobbies preferidos.....
- RItMO: Canciones favoritas....



