

## **Condiciones Para La Práctica De La Relajación**

### 1.Lugar para la práctica de la Relajación.

Es recomendable un lugar tranquilo, en silencio y cálido a ser posible libre de molestas e intromisiones mientras dure el ejercicio.

### 2.Posición para practicar relajación.

Es preferible, sobre todo al comienzo, realizar el ejercicio tumbado ya que ello permite relajar con mayor facilidad la musculatura voluntaria. Los ojos deben estar cerrados para disminuir el nivel de activación que proviene de lo externo, aunque evitando en lo posible dormirse, cuando no sea ese el objetivo.

Mas adelante con el paso del tiempo será posible relajarse, sentado, de pie, con los ojos abiertos, y por lo general en situaciones que por ahora nos podrían parecer imposibles.

### 3. Relajación como técnica preventiva.

La práctica de la relajación esta orientada a personas sanas capaces de identificar que el estrés les comienza a afectar, sin que haya originado todavía patologías de carácter psíquico o físico. La relajación es muy útil como técnica preventiva, siendo así muy fácil de aprender y obtener resultados. Como terapia debe ser indicada por un especialista y como con cualquier otra técnica o sustancia terapéutica nunca debe uno automedicarse.

### 4.Condiciones para la práctica de los ejercicios de relajación.

Los ejercicios de Relajación única y exclusivamente en el caso de que las sensaciones sugeridas o que aparezcan durante el ejercicio sean agradables, nunca, en ningún caso debemos continuar si no sucede así. Si aparece cualquier sensación desagradable debemos abandonar el ejercicio que estemos realizando.

No recomendamos la práctica de los ejercicios de relajación a personas que estén en tratamiento psicológico o psiquiátrico, a no ser que lo recomiende de forma expresa su médico. En ningún caso se debe utilizar la relajación como medio de auto tratamiento, ni como sustitución de terapia alguna recomendada por su médico.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net