

Relajación Integral

Este es un ejercicio que se puede hacer sentado, tumbado o caminando por un lugar tranquilo, comenzaremos realizando tres respiraciones completas, de forma lenta, una vez concluidas las respiraciones iniciales prestaremos atención a la sensación de ambas manos..... por un tiempo aproximado de medio minuto a un minuto, toda la atención se concentrará en las manos..... pasado ese tiempo realizaremos un movimiento lento y pausado que llevará progresivamente a tocar los dedos pulgar e índice de ambas manos al mismo tiempo que cuento uno..... pulgar y dedo medio al mismo tiempo que cuento lentamente dos..... pulgar y anular al mismo tiempo que cuento tres..... pulgar y meñique al mismo tiempo que cuento cuatro..... no es preciso que contactemos y soltemos enseguida, hemos de encontrar el ritmo del ejercicio, nuestra atención permanece observando como el ejercicio prosigue.

Puedo regresar contando cuatro, tres, dos, uno y repetir el contacto del meñique y pulgar, anular y pulgar, dedo medio y pulgar, índice y pulgar. Es decir no es necesario realizar siempre el mismo patrón de conteo o movimiento.

Para realizar el ejercicio caminando substituiremos el conteo con los dedos por los pasos, cuando cuento uno lo hago al mismo tiempo que apoyo el pie derecho, cuento dos y es el pie izquierdo el que tiene mi atención, y así sucesivamente.

Realizaremos los ejercicios al principio por espacio de cinco minutos y después incrementaremos el tiempo hasta los veinte minutos.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net