

## TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Una respiración controlada puede ayudarle a mantener el cuerpo y la mente funcionando mejor, promoviendo sentimientos de calma y relax.

### Consta de 5 pasos:

Posición cuerpo y manos: espalda estirada, una mano al pecho y otra mano al abdomen.

Coge aire por la nariz, inspirando lenta y profundamente.

Lleve el aire hasta su estómago, inflando la tripa tanto como te sea posible.

Después a los pulmones, llenándolos al máximo y ensanchando los hombros también

Sople suavemente por la boca, y trate de alargarlo todo lo que pueda.



	Cogiendo aire	Soltando aire
Mi ritmo ideal es: 	_____ segundos	X 2 = _____ segundos

## ¡Píldora!

Trata de espirar / soplar el aire más tiempo que inspirando.

Practica a diario; al menos 2 tandas de 3 respiraciones profundas por la mañana y otras dos tandas por la tarde.

Dedica todo el tiempo que necesites en momentos puntuales.

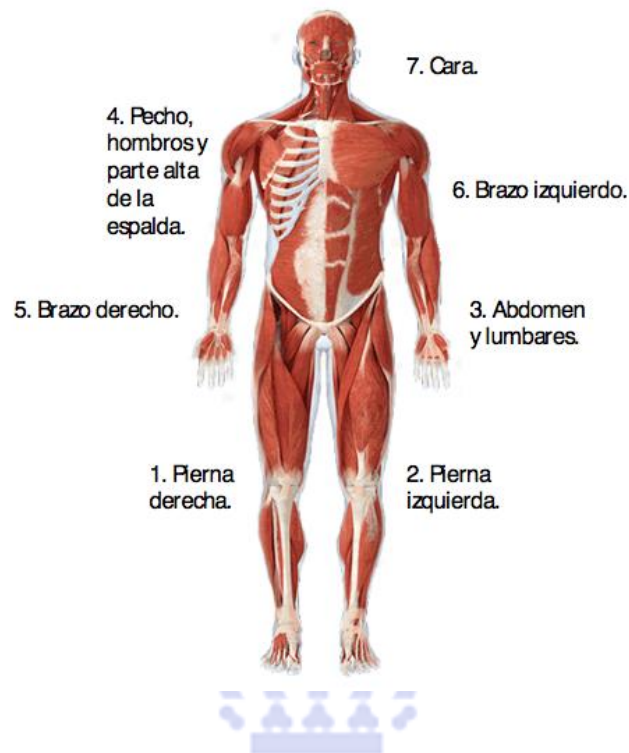
## **TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR**

Con este método puedes conseguir disminuir el estrés, relajar la tensión muscular y conciliar mejor el sueño.

Se trata de reconocer el contraste que hay entre tensión y relajación muscular.

### Consta de 5 pasos:

- 1) Ambiente apropiado, lugar cómodo, buena temperatura, ojos cerrados y con intimidad.
- 2) Posición del cuerpo, puede ser tumbado o sentado.
- 3) Recorrido de tensión – relajación por todo el cuerpo, 5'' apretando y produciendo tensión y otros 10'' sin ejercer ninguna fuerza.
- 4) Toma de conciencia de la sensación de relajación corporal, sintiéndola para el resto del día.
- 5) Vuelta a conectar con la realidad, poco a poco abre los ojos y suavemente continúa con tus rutinas diarias.



### ¡Píldora!

- Practique a diario: al menos una vez cada día.
- Elige tu momento; por ejemplo antes de levantarte de la cama o al acostarte.
- Muchas veces la tensión muscular es consecuencia de tensión mental. ¡párala antes de que llegue a tu cuerpo! ¡Y mucho ánimo!

Marta Soler González  
Dpto. Educación e Investigación Científica (Personal externo)  
Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte