Ejercicios de relajación

Dirigido a estudiantes de 5° y 6°

¡Bienvenidos/as!

- Hola a todos y todas, a continuación les vamos a presentar algunos ejercicios muy entretenidos que nos permitirán relajarnos, concentrarnos en nosotros/as mismos/as, principalmente, con nuestro cuerpo y mente.
- Estos ejercicios permiten “regular nuestro cuerpo”, para esto es muy importante tener presente que este proceso consta de 3 etapas. Cada una de ellas nos lleva a concentrarnos y expandir nuestras sanaciones.

Actividad "Tomarse el tiempo"

1

Para eso debes relajarte y buscar una silla donde puedas sentarte cómodamente.
Al tenerla debes sentarte en ella lo más cómodo/a posible, para que luego puedas sentir firmemente los pies apoyados en el suelo. Cuando te sientas bien, cierra los ojos y respira suavemente por la nariz y bota suavemente por la boca, intenta concentrar tu mente en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, llevando la atención a:

- Los pies (suelo)
- Asiento (silla)
- Espalda (en el respaldo de la silla)
- Manos (donde estén descansando)

2

Luego de pasar por todas estas partes de tu cuerpo, vuelve a la respiración suave. De a poco vuelves a la normalidad y cuando abras los ojos concéntrate en algún objeto que te guste o que represente algo importante en tu vida y que te haga sentir bien.

Actividad "Tensando el cuerpo"

Consiste en cerrar los ojos suavemente, luego tienes que comenzar a tensar todos los músculos de tu cuerpo al mismo tiempo (piernas, brazos, mandíbulas, puños, cara, hombros, estómago).

Los mantienes así durante 5 segundos. Luego, relaja tus músculos y concéntrate en cómo se comporta cada uno de ellos. Deja que cada tensión fluya hacia fuera de tu cuerpo y mente. Estas tensiones debes reemplazarlas por buenas energías y calma, logrando que en cada inspiración que hagas le brindes serenidad y relajación a tu cuerpo.

Actividad "Respiración de calma"

La **Respiración** se comprende como una forma directa y fácil de favorecer estados de calma en nuestro sistema nervioso, favoreciendo la autoregulación, ya que en cada estado emocional se experimentan distintos ritmos de respiración, unos más lentos y profundos. La respiración permite experimentar estados de bienestar y calma, por ende, el ritmo de nuestra respiración ayuda a entrar en estos estados.

Es muy importante que previo a estas actividades se comience por botar todo el aire de los pulmones, respirar por la nariz y contando muy lentamente con un ritmo suave. Se comienza inhalando en 3 tiempos, luego debes retener este aire en tus pulmones por 3 tiempos más repitiendo lo mismo exhalando. Luego debes dejar tus pulmones sin aire. Y vuelve a repetir este ejercicio varias veces. Los tiempos tienden a ser más largos a medida que más se realiza este ejercicio.

La última parte de la respiración es la **expiración larga**, que consta de inhalar aire por 5 tiempos, luego exhalar por 8 tiempos. Practícalo al menos 4 veces al día.

¿Te sientes más relajado/a?

Esperamos que les hayan gustado estos ejercicios,
nos encontraremos en la próxima edición de
nuestra revista **ConocerNOS.**
¡Hasta pronto!