RELÁJATE Y DISFRUTA DE LA VIDA

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

La experiencia fundamental del ser humano es sentirse vivo, ¿Te has parado a disfrutar de ella? Sentir que respiramos, recibir el mundo, la vida como un don preciado, algo insustituible.

Pués no, tendemos a centrarnos en lo que haré, conseguiré, tendré en el futuro más que en la vida misma. Nos negamos pequeños momentos de disfrute, sin obligaciones pendientes ni tareas que cumplir. " Cinco minutos de pausa " .Soló nos sentimos con "derecho a ser felices", a disfrutar cuando hemos logrado... y claro, hay tantas veces que no logramos lo que nos proponemos que nos sentimos normalmente bastante mal.

Te propongo aprender a darte un respiro, a tenerte en cuenta, a buscar un tiempo personal, propio. Relajarse implica dejar conductas de estrés, aprender a ver las cosas con relatividad, experimentar autocontrol en tí. Lo importante está en tí si tu te sientes bien probablemente afrontarás las diversas situaciones con más acierto y menos malestar, mejoraran los resultados.

Para relajarte busca un lugar tranquilo, donde no te vayan a interrumpir y reserva media hora de tu tiempo para tí.

Puedes sentarte en un lugar cómodo o echarte. Si quieres ponte una música suave, tranquila. Cierras los ojos y empiezas a sentir la respiración, como entra y sale el aire. Intenta bajarlo hasta el estómago y llenar luego el pecho. Cuando tengas tu propio ritmo empieza a contar respiraciones de una a diez, así unas cuantas veces, cada vez más despacio. Vas tomando sensación de los límites de tu cuerpo. Y empiezas a pararte en cada zona. Toma sensación de los piés... siente las piernas detenidamente...el peso...el calor, el contacto de la piel con la ropa, déjate llevar por tus sensaciones, reconstruyéndolas...toma ahora sensación de las caderas...la zona genital...los gluteos...deja que tu respiración se profundice, llegue hasta la parte baja del tronco...siente la parte baja de la espalda...la parte media...la parte alta de la espalda...deja que los hombros caigan...siente los brazos, abandónalos a su peso... toma de nuevo sensación de la respiración...siente el cuello...la cabeza...siente la cara...explora cada una de sus partes... déjate respirar...

La relajación se aprende con la práctica. Si tienes dificultad en sentir alguna zona, utiliza el método de tensar-destensar: toma sensación de una zona y pon tensión contrayendo los músculos a tope y luego suelta el gesto junto con la respiración y observa la diferencia de sensación.

La tensión y la relajación están en tí ¿cómo decides estar?

Elena Múgica y Rosana Bellosta, psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad.