

Imágenes Guiadas



Se usan imágenes guiadas para la relajación, visualización y guía para mejorar su forma de ser, salud y temperamento. Se puede hacer por cuenta propia, con un consejero, un CD o un video.

El Dr. Martin Rossman (un experto en curar estrés y ansiedad) dice, en su artículo sobre Imágenes Guiadas, "usted se puede pensar enfermo o pensarse sano". Sigue las instrucciones de cómo hacer Imágenes Guiadas.

1. Encuentre un lugar callado para sentarse o acostarse y relajarse.

Asegúrese estar confortable. Puede usar los métodos de Respiración Profunda o Tensar y Relajar para relajarse más. Puede usar las instrucciones en la página reversa (al revés) para aprender a respirar más profundo.

2. Quite todo pensamiento de su mente y comience a imaginar algo.

Usted puede imaginar cualquiera de las siguientes cosas o crear su propia:

- Imagine su lugar favorito (real o imaginario) o un lugar que le gustaría ir, como un lago placentero, una playa soleada o una montaña preciosa.
- Imagine que su dolor o molestia es una corriente eléctrica que usted puede apagar apagando un interruptor.
- Imagine que cualquier dolor que tenga se puede disolver en una nube y flotar hasta desaparecer.
- Imagine tener una conversación con su dolor o enfermedad y que diría y que le respondería usted.
- Imagine que puede sentir agua pura fluyendo por usted y limpiando todo el dolor y molestias que tenga.
- Imagine que usted es una flor o el sol y que puede sentir sus pétalos o rayos flotando por el aire.
- Imagine que encuentra una llave y una puerta que entra a un cuarto donde puede dejar todos sus dolores y molestias.

Cualquier cosa que usted decida imaginar, trate de imaginarlo con todos sus sentidos. ¿Qué tan frío o caliente es? ¿Cómo huele? Si imagina que toca algo, ¿cómo se siente? ¿Qué sonidos oye en su imagen? ¿Cuáles colores ve?

No se preocupe, no existe una forma correcta o incorrecta de hacer esto. Solo relájese y use su imaginación por 10 a 20 minutos, por lo menos.

Método de Tensar y Relajar

(Relajación Muscular Progresiva)

Tensar y Relajar es un método utilizado para reducir la tensión muscular y estrés y ayudar a reducir el dolor crónico. Con el uso regular, el Tensar y Relajar le ayudará a familiarizarse con lo que la tensión le hace sentir y cómo dejarla ir.

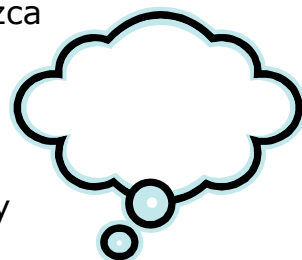
Puede combinar la respiración profunda y Tensar y Relajar para una relajación mayor. Primero, haga respiración profunda durante 10 minutos y luego haga el método de Tensar y Relajar. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender el método de Respirar Profundo.

1. **Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.** Asegúrese de que está lo más cómodo posible.
2. **Lenta y suavemente tense los músculos de su pierna derecha. Mantenga la tensión durante unos segundos y luego exhale mientras relaja el pie derecho completamente.** Usted puede decir o pensar la palabra RELAX mientras se relaja el pie. Deje salir cualquier tensión. Haga una pausa antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Haga lo mismo con el pie izquierdo.
3. Luego, **tense los músculos de su pierna derecha (la pantorrilla).** Mantenga la pierna con fuerza o con tensión durante unos segundos; después, como usted exhala relaje los músculos por completo. Pause. Haga lo mismo con la pierna izquierda.
4. **Haga lo mismo, tense y relaje todos los grupos musculares después.** Asegúrese de dejar salir la tensión y exhalar y dejar que los músculos se relajen tanto como sea posible. Diga o piense en la palabra RELAX para soltar la tensión. Asegúrese de hacer una pausa entre cada parte del cuerpo:
 - Su pierna derecha (muslo), luego la izquierda
 - El interior de las piernas, apretando las piernas juntas
 - Los glúteos, apretando el trasero
 - Su abdomen mediante la contracción de los músculos y sumiendo el abdomen
 - Su hombro derecho subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su hombro izquierdo subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su mandíbula apretando los dientes suavemente
 - Sus labios, apretando los labios juntos
 - Sus ojos, cerrando y apretando los ojos con fuerza
 - Su frente, frunciendo las cejas juntas
5. Tome un tiempo para sentir la respiración cuando haya terminado de tensar y relajar.

Meditación Consciente

Con la Meditación Consciente, va a aprender cómo conseguir un ambiente tranquilo, centrado, y la mente armoniosa y el estado de ser. Esta calma o armonía es una forma más natural de ser que puede ayudarle a reducir el dolor y el malestar.

1. Es importante crear un ambiente adecuado para Meditación Consciente. Si es posible, encuentre un lugar en su casa que es tranquilo, donde nadie le va a molestar, un lugar que puede ser su lugar de curación.
2. Siéntese o acuéstese con la espalda recta pero no rígida. Asegúrese de que esté cómodo. Si está acostado, ponga algo debajo de la cabeza si lo necesita para que su cabeza no se incline hacia arriba o hacia abajo.
3. Puede iniciar este proceso usando el método de respiración profunda, o al darse cuenta de su respiración. Sienta el aliento que entra y sale. Deje que su vientre expanda cuando inhala. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender a respirar más profundamente.
4. Tome conciencia de tus pensamientos. Observe como van y vienen. Observe sus pensamientos como si fuera un observador externo. Observe la velocidad de sus pensamientos. Note de qué se trata su pensamiento.
5. Ahora empiece a dejar que cada uno de sus pensamientos se vayan flotando. No los ignore, no los juzgue, no trate de detenerlos, pero cada vez que un pensamiento surja, déjelo ir como si pudiera flotar.
6. Al permitir que cada uno de sus pensamientos desaparezca flotando, deje que su mente entre en un estado de paz y vacía de pensamientos. Solo sienta su respiración.
7. No se preocupe de que los pensamientos siguen viniendo a la mente, esto va a suceder. Sólo con suavidad y con amor, déjelos ir.
8. Permítase mantener la calma así por lo menos 10 a 20 minutos. Si este proceso es difícil para usted, comience con menos minutos y auméntelos poco a poco.



Método de Respiración Profunda

La respiración profunda puede ayudar con el dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta. Puede ayudar a traer una Respuesta de la Relajación en su cuerpo.

1. Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.
2. Si usted está sentado, trate de no inclinarse, pero asegúrese de que esté cómodo. Usted puede utilizar cojines o respaldos para ayudarlo a sentarse con más facilidad. Si está acostado, coloque una almohada debajo de la cabeza si es necesario. Su cara debe ser paralela al techo y no inclinado hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta su respiración a medida que entra por la nariz y llena sus pulmones y luego vuelve a salir.
5. Ponga una mano sobre el vientre. Asegúrese de que su brazo está relajado y el codo se apoya en el suelo o en una almohada.
6. Mientras usted respira (inhala) despacio:
 - Deje que su vientre se expanda como si fuera un globo que se expande hacia el frente, hacia los lados, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo
 - Mientras su vientre se expande, sienta como sus pulmones se llenan de aire
 - Inhale lentamente, haga esto por la cuenta de 4 a 10.
7. Al exhalar (espirar) deje que su vientre se relaje. Suavemente deje que el aire en sus pulmones salga. Debe hacer esto por la cuenta de 4 a 10 también.
8. Mientras usted respira así, no piense en otras cosas. Basta con pensar en su respiración. Si usted tiene otros pensamientos, suavemente déjenlos ir.
9. Continúe respirando como se describe en los pasos 6 y 7 por lo menos 10 a 20 minutos.
10. Usted puede hacer el método de Tensar y Relajarse después de la Respiración Profunda para obtener más relajación. Pida a su proveedor de atención médica un folleto sobre el método de Tensar y Relajarse u otros métodos de relajación.



Relajación



No hay una definición exacta del estrés porque es diferente para cada uno, pero la mayoría de la gente ve el estrés basado en cómo se sienten en reacción a las presiones o demandas de la vida. Demasiado estrés puede causar una variedad de síntomas o problemas físicos, emocionales y de comportamiento. El usar métodos de relajamiento puede aliviar el estrés y mejorar su bienestar.

La Respuesta de la Relajación

Demasiado estrés puede dañar su salud, pero ¿cuál es la alternativa? ¿Cómo puede uno alcanzar las demandas en su vida sin estar estresado? La solución de su cuerpo al demasiado estrés es la Respuesta del Estrés que nos pone en el modo de "pelea o huye". Usted puede ayudar a aliviar la Respuesta del Estrés invocando la Respuesta de la Relajación que pone el cuerpo en el modo de "descanse y digiera".

Debido a que la Respuesta del Estrés puede agobiar su cuerpo, es importante invocar la Respuesta de la Relajación para mantener a su cuerpo funcionando apropiadamente.

Beneficios de la Relajación

- Disminuye la frecuencia cardiaca
- Aumenta el flujo sanguíneo a los músculos y tejidos
- Reduce la presión arterial
- Respira más tranquilo
- Reduce la tensión muscular que puede reducir el dolor
- Mejora su concentración y su habilidad de resolver problemas
- Reduce la ira, ansiedad y depresión
- Aumenta su confianza y sentimientos de flexibilidad

La relajación puede ayudar a reducir los síntomas de muchas enfermedades y condiciones tal como enfermedades del corazón, diabetes, dolor crónico, trastornos del sueño, ansiedad y depresión. El usar métodos de relajamiento en adición a otros tratamientos que su proveedor de atención médica receta, le puede ayudar a manejar su salud mejor.

Métodos de Relajamiento

La relajación es una habilidad y puede tomar tiempo para poder hacerlo bien. Empiece con 5-15 minutos de cualquiera de estos métodos y aumente el tiempo hasta llegar a por lo menos 20 minutos por día. Mientras practica más, será más fácil y se va a sentir mejor.

Ejercicio

Cualquier forma de ejercicio puede ayudar a reducir estrés cuando se lo hace de una forma divertida y agradable. El ejercicio libera endorfinas que ayudan a mejorar su estado de ánimo. El ejercicio también puede ser una distracción sana.

Algunos tipos de ejercicio son: el caminar, andar en bicicleta, natación, deportes, levantar pesas, yoga, taichí, jardinería, e incluso, la limpieza de casa.

Si usted tiene algún problema de salud, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

Haciendo cosas que le gustan

El relajamiento puede ser tan sencillo como hacer lo que a Ud. le gusta como:

Escuchar música

Estar afuera en la naturaleza

Visitar familiares y amigos

Leer o escuchar libros

Reírse

Se puede hacer la terapia de la risa con un profesional o usted puede mirar películas graciosas, tener conversaciones buenas o leer un libro chistoso.

Técnicas de Relajamiento

Estas técnicas son diseñadas específicamente para ayudarle a aprender como relajarse.

Meditación Consciente

Aprenda a adquirir un estado de ser con la mente calmada, enfocada y armoniosa. Esta calma es una forma natural de ser, que puede ayudar a reducir el dolor y molestias.

Método de Tensar y Relajar

Este método puede ayudar a aliviar tensión muscular y a reducir el dolor crónico. Con uso constante, la técnica de Tensar y Relajar ayudará a familiarizarse con cómo se siente la tensión y cómo poder dejarlo.

Respiración Profunda

Esto puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta.

Imágenes Guiadas

Este método usa relajación, visualización mental y la imaginación para mejorar el bienestar físico, la salud y el estado de ánimo. Puede hacerse por cuenta propia o con un terapeuta, CD o video.

Pregunte a su proveedor de atención médico sobre folletos de Ejercicios, La Respuesta de la Relajación, Meditación Consciente, Respiración Profunda, Imágenes Guiadas y el Método de Tensar y Relajar.