

7 EJERCICIOS DE RELAJACIÓN/MEDITACIÓN PARA EMPEZAR EL DÍA CON BUENA ENERGÍA

Comencemos nuestro día relajados y felices realizando en nuestros hogares estos sencillos ejercicios

#yomequedoencasa

DESPERTAR COMO UN GATO



Sin levantarnos de la cama:

- **Respiramos** profundamente con las piernas estiradas.
- **Movemos** los pies hacia delante y hacia atrás.
- **Flexionamos** las piernas, primero extendemos una y después la otra, y las dejamos reposar.
- **Rotamos** lentamente muñecas y tobillos.
- Para terminar, **estiramos** todo el cuerpo, con los brazos hacia arriba como si quisiéramos crecer.

DUCHA RELAJANTE



- Si es posible, dúchate con **luz natural**.
- Comienza con **agua caliente** que dilata los vasos sanguíneos y relaja los músculos.
- Ve pasando poco a poco agua lo más **fresca** que puedas aguantar para favorecer la circulación y estimular el sistema nervioso
- Mientras el agua cae por todo nuestro cuerpo, **cerramos** los ojos y **respiramos** profundamente, liberando nuestra mente por unos segundos y concentrándonos en el frescor del agua.

DESAYUNO CONSCIENTE



El **mindful eating** o alimentación consciente nos permite centrar la atención en lo que comemos, de forma que aprendamos a escuchar nuestras emociones y sensaciones corporales y así poder alimentarnos de forma más saludable.

- **Desayuna sentado** y sin distracciones, así será mucho más fácil disfrutar cada uno de los alimentos.
- **Mastica bien** y despacio. Así conseguirás darte cuenta de cuándo estás saciado y por tanto comerás menos cantidad.
- **No esperes** a sentirte lleno para dejar de comer.

ORDEN Y LIMPIEZA ZEN



Limpiar y ordenar la mente mientras hacemos lo mismo con nuestra casa. En la filosofía zen, no podemos avanzar espiritualmente si no tenemos orden interior. Ordenar y limpiar son prácticas ideales para eliminar nuestro caos interno. Durante nuestras tareas cotidianas de limpieza del hogar, aprovechemos el **momento mindfulness** que nos brinda. Para ello, debemos hacerlo de forma consciente y relajada, como si limpiáramos nuestra propia mente, abstrayéndonos de cualquier otra cosa.

LA RESPIRACIÓN DE LA ABEJA



Este ejercicio es perfecto para relajarse **centrándonos en nuestra respiración**, y es ideal para practicarlo con **niños**:

- Nos sentamos en una **postura cómoda**.
- **Inspiramos** de forma profunda, reteniendo el aire en los pulmones.
- Nos **tapamos los oídos** con los dedos índices.
- **Espiramos** lentamente por la nariz, y con la boca cerrada emitimos un sonido como el que hace la abeja al volar ("**mmm...**").
- **Aumentamos y disminuimos** el sonido durante unos 30 segundos, concentrándonos en la vibración que se produce dentro de nuestra cabeza.
- **Repetimos** 4 o 5 veces.

MÚSICA RELAJANTE



- Es beneficiosa para **bajar** la presión arterial y **regular** la frecuencia cardíaca⁽¹⁾.
- Aumenta la sensación de felicidad ya que ayuda a incrementar la segregación de **serotonina**⁽²⁾ y **endorfinas**⁽³⁾, neurotransmisores asociados con el bienestar.
- **Facilita la meditación**, ya que ayuda a lograr la quietud y concentración necesarias para relajar cuerpo y mente y lograr la paz interior.

PRÁCTICA DEL AGRADECIMIENTO



La **gratitud** es otra componente muy importante del **mindfulness**. Nos sirve para recapitular, tomar consciencia y hacer memoria.

Para realizarla:

- Estableceremos la **rutina** de repasar lo que ha sucedido.
- Pondremos el foco en **todo lo que tenemos**, en vez de en lo que deseamos.
- **Agradeceremos** todo lo bueno que hemos tenido la fortuna de vivir.

(1) Tan YZ, Ozdemir S, Temiz A, Celik F. The effect of relaxing music on heart rate and heart rate variability during ECG GATED-myocardial perfusion scintigraphy. Complement Ther Clin Pract. 2015;21(2):137-40.

(2) Evers S, Suhr B. Changes of the neurotransmitter serotonin but not of hormones during short time music perception. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2000;250(3):144-7.

(3) Mallik, A., Chanda, M. & Levitin, D. Anhedonia to music and mu-opioids: Evidence from the administration of naltrexone. Sci Rep 2017; 7: 41952.