

Respiración Abdominal



OBJETIVO

Conseguir un estado de relajación de forma rápida, aliviar tensión del pecho y bajar frecuencia cardiaca. Favorece el buen funcionamiento del aparato digestivo por el masaje intraabdominal que se realiza



POSICIÓN

Boca arriba con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba. También sentados o de pie.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona adaptando el modo de comunicación.



TÉCNICA

- Cerrar los ojos.
- Con las manos en el abdomen inspirar (5 seg.)
- Mantener 2 seg. el aire inspirado.
- Expulsar lentamente (5 seg.) el aire por la boca (labios cerrados y emitiendo un sonido suave al expulsar el aire)
- Realizar inspiraciones de forma pausada, lenta y constante, tratando de que la espiración sea más larga que la inspiración. Contar progresivamente alargando los tiempos.



Respiración Costal



OBJETIVO

Conseguir un estado de relajación, fomentar la vida sensible, la afectividad, la percepción del mundo exterior, la relación con el entorno y la confianza en uno mismo.



POSICIÓN

Tumbado boca arriba, con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba (también puede hacerse de pie o sentado).



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el modo de comunicación.



TÉCNICA

- Cerramos los ojos para evitar cualquier distracción.
- Llevamos la atención a la respiración y la observamos.
- Llevamos las manos debajo del pecho, sobre las costillas.
- Dirigimos la atención hacia las costillas, controlando el abdomen para que apenas participe.
- Inspiramos. Las costillas se separan, hay una expansión costal.
- Espiramos y nuestras costillas se unen.



Respiración Clavicular



OBJETIVO

Conseguir un estado de relajación, fortalecer la parte superior de los pulmones. Favorecer y desarrollar la actividad mental.



POSICIÓN

Tumbado boca arriba, con las piernas y los brazos ligeramente separados y las manos abiertas mirando hacia arriba (también puede hacerse de pie o sentado).



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el modo de comunicación.



TÉCNICA

- Cerramos los ojos para evitar cualquier distracción.
- Llevamos la atención a la respiración y la observamos.
- Llevamos las manos encima del pecho, cerca de las clavículas.
- Dirigimos la atención hacia esta parte de nuestro cuerpo, controlando el abdomen y las costillas para que apenas participen.
- Inspiramos y observamos cómo esta zona subclavicular y las manos se elevan.
- Espiramos y observamos cómo descienden.



Respiración Completa



OBJETIVO

Vitalizar y relajar el sistema nervioso, constituyendo una herramienta muy potente en momentos de estrés y ansiedad.



POSICIÓN

Boca arriba, sentados o de pie.



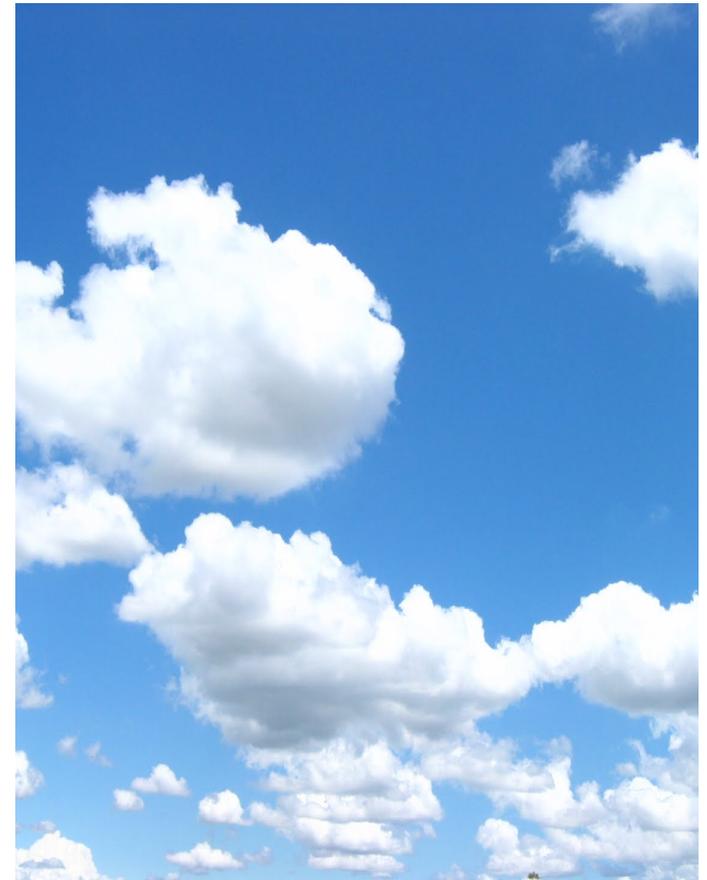
¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el modo de comunicación.



TÉCNICA

- Inspiramos comenzando por el abdomen, siguiendo por la parte costal y terminando por la clavícula, en un movimiento único y uniforme.
- Cuando expulsamos el aire lo hacemos también en ese orden: abdomen, parte costal y parte clavicular.
- Podemos imaginar una ola.
- Para que sea más profunda utilizamos los brazos. En cualquier posición, mientras inspiramos abrimos los brazos hacia arriba hasta que se unen las manos y mientras espiramos los bajamos por delante del tronco.



*Esta respiración engloba las tres anteriores: abdominal, costal y clavicular

Respiración “Norte-Sur”



OBJETIVO

Conseguir un estado de relajación de forma rápida.



POSICIÓN

Boca arriba, sentados o de pie.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el modo de comunicación.



TÉCNICA

- Cerrar un agujero de la nariz con el dedo pulgar e inspirar normalmente a través del otro.
- Soltar el primer orificio y espirar por él mientras se cierra el otro orificio con el dedo medio.
- Inspirar por el orificio abierto, cerrarlo y respirar por el otro.



Imaginación Guiada



OBJETIVO

Prestar atención a la respiración, aliviar tensión del pecho y bajar FC.



POSICIÓN

Igual que respiración diafragmática con ojos cerrados.



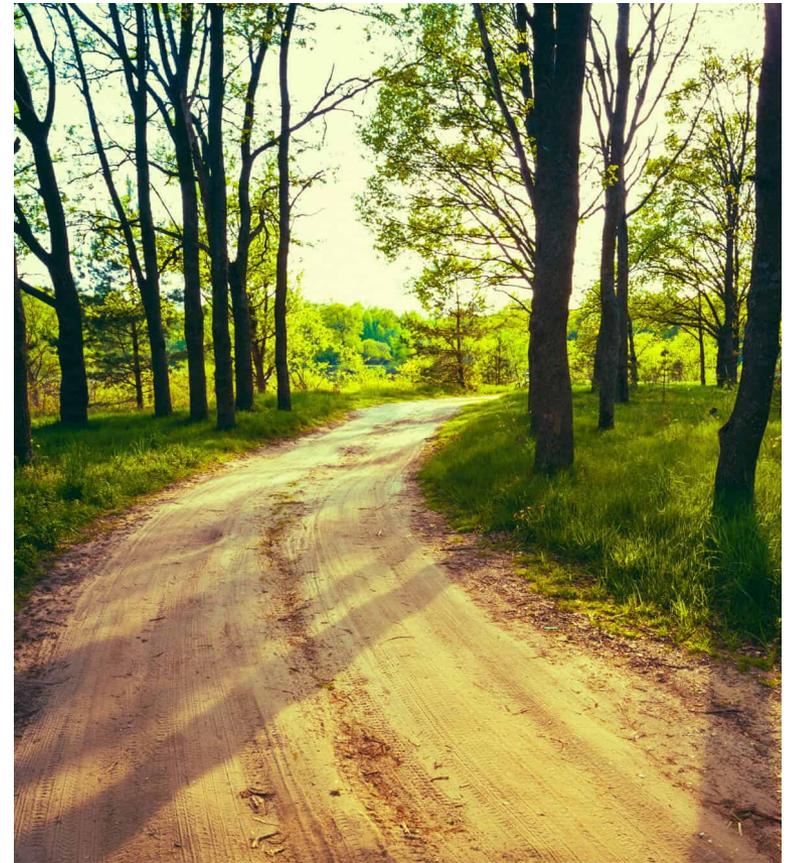
¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Esta técnica se puede utilizar especialmente para personas con déficit visual no congénito y personas con deterioro cognitivo además del resto de personas exceptuando bebés y/o niños muy pequeños.



TÉCNICA

- Primer minuto respiración diafragmática.
- Después indicar que hay que imaginar un entorno que nos evoque paz: un jardín lleno de flores, una playa... tiene que ser una imagen con muchos detalles como sentir la brisa, los olores, los sonidos de los pájaros, fijarse en el movimiento de las hojas, en el susurro del viento, etc. Mientras tanto seguir respirando de forma diafragmática.
- Moverse por el escenario, recorrer el entorno.
- Tras unos minutos hacemos desvanecer el escenario, volvemos a ser conscientes de la respiración de forma gradual.



Puntos de presión (Acupresión o Digitopuntura)



OBJETIVO

El fin de esta técnica es estimular la circulación sanguínea y relajar los músculos. Está especialmente indicada para calmar la clásica ansiedad previa a una intervención quirúrgica.



POSICIÓN

Se aplica sentado o tumbado, donde existen acumulaciones de nervios como por ej. las sienas. Se relajan los músculos que están tensionados y que pueden ocasionar dolor.

Puntos de presión: plantas de los pies o manos, dedos, antebrazo, zona inserción músculos epitrocleares, la palma zona central, punto “shen-men” en la oreja, zona suboccipitales en cuellos-cabeza.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Se puede utilizar con niños pequeños, personas con deterioro cognitivo, personas con déficit auditivo y/o visual severo y, en general, para todo tipo de personas exceptuando aquellas que tienen elevada agitación psicomotora.



TÉCNICA

Se debe aplicar la presión de forma simétrica, balanceando la misma energía y la misma presión en ambos lados opuestos. Se realiza mediante presión firme, masaje lento y circular o una fricción más fuerte. La presión se realiza con dedos, nudillos, palma de la mano o dedos pulgares.

Mantener la presión 30 segundos



Respiración Muscular Progresiva de Jacobson



OBJETIVO

Ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva. Reduce la ansiedad.



POSICIÓN

Sentado, brazos y piernas paralelas y relajadas y las palmas sobre los muslos. Ojos cerrados.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el movimiento corporal a sus características físicas.



TÉCNICA

- 10 respiraciones diafragmáticas.
- Piensa en tu pie derecho. Cuando toda tu atención esté en el pie derecho haz que la musculatura del pie se contraiga fuerte durante 5 segundos y después haz que todos los músculos queden relajados durante 20 segundos y haz consciente esa sensación de relajación.
- Repite el proceso con el otro pie, gemelos, abdomen, brazos, manos, espalda (empujando contra el respaldo), cuello (bajando barbilla), mandíbula (apretando dientes), cara (con cara de asco) y pelo.
- Respirar profundamente 20 segundos y abrir los ojos.



*Importante: para hacerlo bien y completo lleva más tiempo que los anteriores

Sandwich Mindfulness



OBJETIVO

El objetivo de estas técnicas es conseguir estados de relajación escuchando y conectando con nuestro cuerpo, a través de la localización y generación de sensaciones, acompañando con la respiración. Si nuestro cuerpo está tenso porque estamos estresados, cuando lo atendemos y relajamos, el estrés se disuelve.



POSICIÓN

Boca arriba, sentados o de pie.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona adaptando el movimiento corporal a sus características físicas.



TÉCNICA

- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.
- Movilizar el cuerpo, estirando los brazos, las piernas y bostezando.
- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.



Dedos de terciopelo



OBJETIVO

El objetivo de estas técnicas es conseguir estados de relajación escuchando y conectando con nuestro cuerpo, a través de la localización y generación de sensaciones, acompañando con la respiración. Si nuestro cuerpo está tenso porque estamos estresados, cuando lo atendemos y relajamos, el estrés se disuelve.



POSICIÓN

Boca arriba, sentados o de pie.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A cualquier tipo de persona, adaptando el movimiento corporal a sus características físicas.



TÉCNICA

- Cerrar los ojos (no es obligatorio).
- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.
- Pasar los dedos de la mano derecha suavemente por la palma de la mano izquierda , en el reverso de la mano, en la muñeca, en los antebrazos.
- Repetir con la izquierda.
- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.
- Abrir los ojos.



Mi zoológico privado



OBJETIVO

El objetivo de esta técnica es conseguir estados de relajación escuchando y conectando con nuestro cuerpo a través de la localización y generación de sensaciones, acompañando con la respiración. Si nuestro cuerpo está tenso porque estamos estresados, cuando lo atendemos y relajamos, el estrés se disuelve.



POSICIÓN

Boca arriba, sentados o de pie.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

A niños pequeños entre 3-10 años.



TÉCNICA

- Cerrar los ojos (no es obligatorio).
- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.
- Realizar golpecitos sobre los brazos, la tripa, las piernas... imitando el movimiento de los animales elegidos.
 - Hormiguitas: ir dando golpecitos para arriba y para abajo con los dedos
 - Mariposas: hacer la forma de mariposa con todos los dedos de las manos a la vez desde el centro hacia fuera
- Realizar 8-10 respiraciones conscientes.
- Abrir los ojos.

