Nadia Vado

Crecimiento • Consciencia • Conexión

30 HERRAMIENTAS
DE RELAJACIÓN MENTAL

POR

Nadia Vado

DÍA 1.

Te sentas con la espalda y cabeza recta, pies sin cruzar sobre el suelo, ojos cerrados. Relaja tu cuerpo, respiras profundo desde el estómago dejando que el aire suba al pecho, nariz y luego lo exhalas por la nariz lentamente hasta vaciar los pulmones. Podrías hacerlo en silencio o poner una música relajante. Repetí este ejercicio varías veces durante el día. Pueden hacerlo personas de todas las edades y condiciones físicas.

DÍA 2.

Recibir aire puro y conectar con la naturaleza nos relaja. Contempla el amanecer (el día de mañana) o el atardecer (hoy), sentado o acostado en silencio. Respira y pon especial atención a los sonidos alrededor. Quédate un rato haciéndolo, podrías terminar con una oración.

DÍA 3.

Caminar al aire libre es liberador sobre todo si lo hacemos de forma consciente. Quiere decir que ponemos atención al momento presente, no estamos pensando en lo que está ocurriendo en el mundo, sino que nos enfócamos en las sensaciones de los pies o en la respiración.

Hay personas que disfrutan más la caminata descalzos. Si en tu casa no hay jardín intenta hacerlo adentro. Lo importante es la concentración y respiración. También podrías repetir la herramienta del día 1 o 2 en lugar de esta.

DÍA 4.

Debemos estar informados, pero tampoco en exceso. Todo lo que leemos o escuchamos será lo que andemos en nuestra mente que es donde inicia el estrés. Hace una dieta de noticias por al menos 5hrs. Mientras tanto, hace lo que tengas que hacer y si está a tu alcance algo que te guste. Ponele atención siempre a tu respiración.

DÍA 5.

Siéntate con los ojos cerrados, relaja tu cuerpo respirando lento y profundo. Visualiza el planeta iluminado. Envía amor a la madre tierra, luz a cada habitante, fuerza a quién lo necesite. Quédate en silencio unos minutos, ora si lo deseas.

DÍA 6.

Este ejercicio es uno de mis favoritos. Pueden hacerlo solos o acompañados, pero en profundo silencio. Acostate relajado a contemplar la noche, a ver las estrellas y la luna. Pone atención a tu respiración, a los sonidos nocturnos y sentí la brisa. Aprecia la maravilla del universo, quédate quieto el tiempo que desees. Agradece todo cuanto hay.

DÍA 7.

Hoy nos acostamos sobre alguna superficie en el suelo o la cama tratando de relajar el cuerpo. Nos quedamos en silencio profundo respirando, sintiendo que al exhalar sale el estrés. Luego llevamos la mano derecha al corazón procurando sentir los latidos. Quédate el tiempo que sea necesario.

DÍA 8.

Elegí un lugar silencioso para sentarte con la espalda y cuello recto, pies sobre el suelo. Coloca enfrente una vela encendida y obsérvala al menos 5 minutos. Procura que tus pensamientos estén sólo en la vela y escucha tu respiración lenta y profunda.

Este ejercicio relaja y aquieta la mente preocupada y los sentidos.

DÍA 9.

Hoy tenemos una respiración diferente muy relajante. Nos sentamos con la espalda recta, pies en el suelo, ojos cerrados. Inhala lento en 4 segundos, retenes la respiración en 7 segundos, exhalas en 8 segundos solo por la nariz. La lengua arriba detrás de los dientes superiores. Al menos 13 respiraciones y luego te quedas en silencio y si queres en oración. .

Embarazadas por favor no realizar este ejercicio ya que corta el flujo de oxígeno hacia el bebé.

DÍA 10.

Este ejercicio es liberador. Podrías hacerlo solo o acompañado. Te vendas y bailas la música de tu preferencia a volumen alto. Bailas libre, sin formato. Deja que el cuerpo sea el maestro no tu mente. La coordinación no es necesaria. Permití que todo salga, suda mucho, reí, solta... Que dure lo que tenga que durar. Luego te estiras, respiras y disfrutas la quietud.

DÍA 11.

Acostate en un lugar cómodo. Visualiza en tu cabeza una luz cálida y sutil que va bajando lentamente por tu cabeza relajando todo a su paso. Luego bajando hacia el cuello, pecho, abdomen, cadera, piernas y pies. Este proceso puede durar más de 10 minutos. Respira lento y profundo mientras lo haces. .

Al final podrías hacer una siesta o quedarte quieto en oración o reflexión. Estudios han demostrado que hacer esto por al menos 10 minutos equivale a dos horas de sueño reparador.

DÍA 12.

El contacto con la naturaleza tiene efectos directos en el sistema nervioso (bosque terapia). Hoy, si está en tus posibilidades, abraza un árbol en silencio, quédate allí respirando y con tus manos sintiendo la textura y su olor natural. Si no hay un árbol a tu alcance, repetí cualquiera de las 11 herramientas anteriores.

DÍA 13.

Cuando estamos estresados comemos de prisa. Hoy queremos alimentarnos de manera consciente (mindfoodness). Comeremos despacio todos los tiempos de comida en una mesa. Disfrutando y apreciando los olores, texturas, colores, sabores y sonidos en nuestra boca. Convertí este acto en un momento sagrado.

No comas frente a un tv o computadora. Cuando lo haces lento comes menos y bajas peso.

DÍA 14.

El arte terapia es efectivo para canalizar el estrés y la ansiedad. Hoy podes hacer algo creativo con tus manos: una manualidad, dibujo, colorear... Mientras lo haces, acompáñalo con música relajante y una respiración lenta y profunda.

DÍA 15.

¡Mitad del reto! La disciplina y perseverancia es un acto de amor propio, si has llegado hasta aquí sin fallar habla mucho de tu autoestima. Hoy vamos a lavar utensilios de cocina como nunca antes, con conciencia. Presta atención a las sensaciones del agua y jabón en tus manos, observa lo que ocurre, percibe el olor y los sonidos que se producen. Respira lento mientras lo haces. Este proceso es relajante.

DÍA 16.

En este día practicamos el poder la visualización mental. Vamos acostarnos relajados con la respiración. Luego te visualizas en un lugar maravilloso en la naturaleza, para algunos será la montaña, para otros la playa, el bosque, un río, un desierto. Imagínate allí sintiéndote plenamente, gozando ese momento de paz y gozo. Entre más detalles tenga tu visualización, más vas a sentir emociones y sensaciones de bienestar. Quédate al final con eso y te sentirás relajado.

DÍA 17.

Este ejercicio además de relajarnos, desarrolla la paciencia y la atención. Vamos a regar las plantas de casa. Luego escogemos una a la que vamos a limpiar cada una de sus hojas lentamente. Podrías escuchar música relajante con o sin audífonos. Presta atención a tu respiración, que sea lenta y profunda.

DÍA 18.

Se ha demostrado que la escritura es una herramienta terapéutica. Hoy vamos a escribir en un papel, teléfono o computadora tus sentimientos y emociones. Deja que estas salgan sin ningún formato o sentido. Que fluyan lo más honesto posible de cara a la situación que estés viviendo. El ejercicio además de liberador nos ayuda a ver cómo estamos. Los niños hoy pueden hacer un dibujo para que plasmen allí sus emociones.

DÍA 19.

Hoy te acostas en el suelo sobre una alfombra o en tu cama boca abajo. Retira la almohada y pone los pies hacia afuera buscando estar cómodo. Respira lento y profundo sintiendo y escuchando tu respiración. En tu mente afirma despacio: "me amo, me acepto, soy valioso". Hacer afirmaciones en un estado de quietud y calma tiene un mensaje poderoso para programar tu cerebro.

DÍA 20.

El silencio nos ayuda a entrar en calma y serenidad. Hoy procura hablar menos y escuchar más. Trata de observar sin juicio a los demás escuchándolos con atención. Mientras los escuchas sentí tu respiración. Nos dieron dos oídos y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos. Hablar en exceso produce agitación.

DÍA 21.

La respiración tiene efectos relajantes en nuestro sistema nervioso. Hoy inhalamos lento y profundo por la nariz, retenemos el aire por 7 segundos y mientras retenemos, apretamos/tensamos fuertemente todo el cuerpo (músculos). Exhala lentamente por la nariz soltando al mismo tiempo el cuerpo. Se puede repetir unas 13 veces. Este ejercicio no es apto para embarazadas por la interrupción del oxígeno hacia el bebé.

DÍA 22.

Cuando hay estrés andamos de prisa, hacemos todo automáticamente sin darnos cuenta. Hoy, nos bañaremos con atención plena. Aprecia y siente el agua, el olor del jabón, la textura de la espuma, la temperatura del agua. Mientras lo haces, respira profundo y siente la dicha de tener agua en tu hogar.

DÍA 23.

La quietud y la contemplación relajan la mente. Hoy nos acostamos sobre alguna alfombra o colcha en una terraza o bajo la sombra de un árbol. Observaremos el cielo, veremos las nubes pasar. Nos enfocamos en respirar. Podemos acompañarnos de música relajante (432 Hz).

DÍA 24.

El siguiente ejercicio entrena la atención y nos permite tolerar la incomodidad. Toma un cubo de hielo pequeño sobre tu mano y obsérvalo con paciencia hasta que se derrita. Siente la temperatura y el agua derritiéndose sobre tu mano. Presta atención a este proceso y enfócate en respirar lento y profundo.

DÍA 25.

Este ejercicio es útil cuando estamos tristes, temerosos o agobiados ya que nos ayuda a cambiar el estado emocional. Usamos la imaginación y visualización para revivir uno o varios momentos que te produjeron gozo y satisfacción. Puede ser algo que lograste, que recibiste o viviste. Recuerda cada detalle tal cual ocurrió, trata de revivir las mismas emociones y sonríe. Luego quédate con esas sensaciones por todo tu cuerpo y mente. Respira profundo y agradece.

DÍA 26.

Hoy procuramos estar pendientes todo el día de nuestro bienestar. Activamos nuestra alarma cada 60 mins. para sentarnos a respirar 7 veces por la nariz, lento y profundo, desde el abdomen. Cada vez que inhales agradece por algo que existe en tu vida.

DÍA 27.

La herramienta de hoy es un tipo de meditación para hacer que tu mente esté más serena. Te sentás con la espalda recta alineada con el cuello, pies en el suelo, lengua detrás de los dientes superiores. Presta atención a tu respiración lenta y profunda con los ojos cerrados. Cada vez que venga un pensamiento, soltalo lentamente en tu mente diciendo "paz". Podrías estar un mínimo de 10 mins. Si te viene mejor escucha música 432Hz con o sin audífonos.

DÍA 28.

El ejercicio de hoy es muy relajante y liberador. Te acuestas en el suelo sobre alguna alfombra o en la cama. Inhala profundo por la nariz hasta llenar los pulmones, lleva la cabeza hacia la derecha y exhala todo por la boca. Vuelve al centro a inhalar, lleva la cabeza a la izquierda y exhala por la boca. Repetimos hasta cumplir unas 7 rondas. Podrías probar llevando las rodillas al pecho a ver si te gusta más. Al finalizar quédate quieto disfrutando de un descanso.

DÍA 29.

El ejercicio de hoy es una práctica contemplativa y meditativa, ayuda a relajarnos. Toma una flor (si no hay flor una planta). Observa sus detalles, siente su aroma, céntrate sólo en ella. Pon atención a tu respiración, no pienses en nada más que en la flor. Disfruta.

DÍA 30.

Hoy nos acostamos en el suelo y levantamos los brazos y pies hacia arriba. Inhalamos profundo y al exhalar vamos a sacudir fuertemente brazos y pies exhalando y gritando o produciendo sonidos vigorosamente. Luego trae al pecho las rodillas abrazándolas y respira lentamente. Repetilo al menos 5 veces. La idea es liberar tensión. Imagina todo lo que te gustaría soltar cuando te sacudís.