**1) La respiración profunda para eliminar las tensiones**

La respiración profunda es una simple, pero potente, técnica de relajación. Es fácil de aprender, se puede practicar en cualquier lugar y proporciona una manera rápida de mantener los niveles de estrés bajo control. La respiración profunda es la piedra angular de muchas otras prácticas de relajación de otros y se puede combinar con otros elementos relajantes como la aromaterapia y la música.

**¿Cómo practicar la respiración profunda?**

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

\* Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.  
\* Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.  
\* Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.  
\* Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

Si tienes dificultades para respirar desde el abdomen mientras estás sentado, trata de acostarte sobre el suelo. Coloca un pequeño libro sobre tu estómago y trata de respirar de manera que el libro se eleve mientras inhalas y caigas mientras exhalas.

**2) La relajación muscular progresiva para aliviar el estrés**

La relajación muscular progresiva es otra eficaz y ampliamente utilizada estrategia para aliviar el estrés. Se trata de un proceso de dos etapas en las que, sistemáticamente, se tensan y relajan los músculos de diferentes grupos en el cuerpo.

Con la práctica regular, la relajación muscular progresiva te da una íntima familiaridad con lo que la tensión representa a tus músculos, así como una relajación total que sientes en diferentes partes del cuerpo. Esta toma de conciencia ayuda a detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular que acompaña a la tensión. Y como tu cuerpo se relaja, también tu mente. Puedes combinar la respiración profunda con la relajación muscular progresiva para un nivel adicional de alivio del estrés.

Secuencia de relajación muscular progresiva:

\* Pie derecho  
\* Pie izquierdo  
\* Muslo derecho  
\* Muslo izquierdo  
\* Las caderas y las nalgas  
\* Estómago  
\* Pecho  
\* Espalda  
\* el brazo derecho y la mano  
\* el brazo izquierdo y la mano  
\* Cuello y hombros  
\* Cara

Pasos a seguir:

\* Afloja la ropa, quítate los zapatos y ponte cómodo.  
\* Tómete unos minutos para relajarte, respirar y realizar respiraciones lentas y profundas.  
\* Cuando estés relajado y listo para empezar, centra tu atención en tu pie derecho. Tómate un momento para observar cómo lo sientes.  
\* Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén la posición contando hasta 10.  
\* Relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda sin fuerzas y suelto.  
\* Permanece en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.  
\* Cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo. Sigue la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.  
\* Muévete lentamente a través de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello, cara. Contraer y relajar los grupos musculares sobre la marcha.

**3) La atención plena: meditación para aliviar el estrés.**

La meditación que cultiva la atención plena es particularmente eficaz para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas. La atención plena es la cualidad de estar plenamente comprometidos en el momento presente, sin analizar o “sobre-pensar” la experiencia. En lugar de preocuparte por el futuro o revivir el pasado, la meditación consciente cambia el enfoque sobre lo que está pasando ahora mismo.

Para aliviar el estrés, prueba las técnicas siguientes de meditación para lograr la atención plena:

**\* Exploración del cuerpo:** al explorar el cuerpo cultivas la atención, centrando la atención en varias partes de tu cuerpo. Al igual que la relajación muscular progresiva, empieza con los pies. Sin embargo, en lugar de tensar y relajar los músculos, sólo tienes que centrarte en la manera en que cada parte de tu cuerpo se siente, sin etiquetar las sensaciones como “buenas” o “malas”.  
**\* Meditar mientras caminas:** no es necesario estar sentado para meditar. Meditar mientras caminas implica estar centrado en el aspecto físico de cada paso: la sensación de los pies tocando el suelo, el ritmo de la respiración mientras te mueves y sentir el viento en tu cara.  
**\* Comer conscientemente:** trata de comer con atención. Siéntate en la mesa y centra toda tu atención en la comida (sin televisión ni periódicos). Come despacio, disfruta plenamente y concéntrarte en cada bocado.

La meditación de la plena atención no es igual a andar por la nubes. Es un esfuerzo para mantener tu concentración y para que vuelvas al momento presente cuando tu mente se distrae. Con la práctica habitual, la meditación consciente realmente cambia el cerebro, el refuerzo de las áreas asociadas con la alegría y la relajación, y el debilitamiento de las implicadas en la negatividad y el estrés.

**Inicio de una práctica de meditación**

Todo lo que necesitas para empezar a meditar es lo siguiente:

**\* Un ambiente tranquilo.** Elegir un lugar aislado en tu casa, oficina, jardín, lugar de culto, o al aire libre donde podrás relajarte sin distracciones o interrupciones.  
**\* Una posición cómoda.** Ponte cómodo pero evita acostarte ya que esto puede conllevar a que te quedes dormido. Siéntete con la columna recta, ya sea en una silla o en el suelo. Puedes sentarte en [posición de loto](http://www.google.es/images?q=posici%C3%B3n+de+loto&oe=utf-8&client=firefox-a&rlz=1R1GGLL_es___ES377&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=iNqFTJnILIHm4gb0nN3SBA&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=1&ved=0CCwQsAQwAA&biw=1280&bih=589).  
**\* Un punto de enfoque.** Elije una palabra o frase significativa y repítela a lo largo de tu sesión. También puedes optar por centrarte en un objeto de tu entorno para mejorar tu concentración, o alternativamente, puedes cerrar los ojos.  
**\* Sé un observador, no un crítico.** No te preocupes acerca de las distracciones que pasan por tu mente o de lo bien que lo estás haciendo. Si se presentan pensamientos intrusos durante la sesión de relajación, no hay que combatirlos. En su lugar, gira suavemente tu atención de nuevo a tu punto de enfoque.