



Ejercicio de relajación relajándose mientras camina

La mayoría de nosotros caminamos mucho durante el transcurso del día. Entonces, cuando caminamos podemos practicar la relajación. Este ejercicio de relajación lo puede hacer en cualquier momento, ya sea mientras hace un mandado o pasea a su bebé en su coche por el parque. Este ejercicio incorpora caminar, respirar y contar:

- Concéntrese en su respiración mientras camina.
- Camine despacio cuando empiece a hacer este ejercicio.
- Concéntrese en su respiración. Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Una vez más, respire por la nariz y suelte el aire por la boca.
- Ahora que ya está más consciente de la forma en que respira, cuente cada paso que da mientras respira profundamente.
- Inhale mientras camina y diga en su mente “1, 2, 3...” Ahora exhale dando tres pasos más “1, 2, 3...” Nuevamente, camine y respire profundamente.

Continúe contando sus pasos y respirando profundamente por la nariz y soltando aire por la boca. Todo su cuerpo está relajado. Continúe caminando y relajándose a la misma vez.

Ramos, Diaz, Urizar, & Muñoz (2002). Los métodos de relajación nos ayudan a combatir el estrés. SFGH/UCSF.

