

AUTOCONTROL. APRENDEMOS A RELAJARNOS A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN.

1.- Introducción. 10´

Hablamos sobre una de las formas de control y gestión de emociones que se conocen y que está científicamente probada que funciona: El control de la respiración.

Nuestras emociones tienen siempre un efecto directo sobre el cuerpo. Para cada emoción el cuerpo se prepara para afrontar una situación diferente.

EMOCIÓN	SÍNTOMAS FÍSICOS
Tensión	<ul style="list-style-type: none">- Corazón acelera- Músculos se tensan- La digestión se detiene- La respiración se altera- Otros cambios en los ritmos internos
Tranquilidad	<ul style="list-style-type: none">- Corazón calmado- Músculos distendidos- Buen funcionamiento de órganos internos- Respiración pausada.

El cuerpo, enciende “un piloto automático” (INCONSCIENTE) y actúa tal y como lo ha hecho siempre que ha sentido esa emoción. **NUESTRO TRABAJO VA A CONSISTIR EN HACER QUE NUESTRO CUERPO SEA CONSCIENTE DE QUE PUEDE REACCIONAR DE OTRA MANERA Y REGULAR LAS EMOCIONES Y CON ELLO LOS SÍNTOMAS FÍSICOS CON NUEVAS TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS.**

Puesto que en la respiración tenemos control CONSCIENTE vamos a usar esa llave para dirigir el panel de mando de las funciones corporales Así.....

Respiración pausada y profunda----> corazón ralentizado y músculos relajados----> emociones cambian (calma, equilibrio...)

CURIOSIDAD: La mayoría de los procesos del cuerpo se dan automáticamente teniendo las emociones que sentimos en cada momento un papel importante en ellos:

Ira → Afecta al hígado

Miedo → Afecta al riñón

Tristeza → Pulmón.

2.- Ejercicios de movimiento muscular . 5´

Música----- relaxing piano

Todos estos ejercicios se harán, en la medida de lo posible, con los ojos cerrados para empezar a Sentir.

- **De pie**, y procurando no rozarnos con el compañero/ a, hacemos girar la cintura de un lado a otro con los brazos “flojitos” para que giren como unas aspas. Vamos soltando y entrando en calor.

- Imaginamos que nos sentamos y levantamos de la silla a la vez que frotamos los muslos con las manos. Varias repeticiones. Centrad vuestra atención en las piernas. Pensad en lo que sentís en ellas.

- Subimos y bajamos sobre los dedos de los pies como si andásemos de puntillas.

- **Sentados**. Con la espalda recta, dejamos caer la cabeza (dejando los hombros quietos) hacia la izquierda y hacia la derecha. ¿Notáis como se estira el lado contrario? Hacemos lo mismo (sin mover la espalda) pero esta vez bajando la barbilla hacia el cuello y hacia el techo (dejar la boca cerrada).
- Cerramos los ojos y los apretamos todo lo fuerte que podemos....aflojamos. Hacemos lo mismo con la boca. Sacamos la lengua “fuerte hacia afuera y hacia abajo” y aflojamos. Repetimos hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Con los brazos “flojitos” y dejándolos caer, subimos los hombros como si quisiéramos con ellos tocar las orejas. Aguantamos un poquito.... Y aflojamos.
- Brazos estirados sobre la mesa. Hacemos un puño con las manos y tensamos brazos y manos levantando no más de tres dedos de la mesa. Aflojamos.
- Apretamos glúteos y mantenemos un poquito. Aflojamos.

3.- Ejercicios de respiración. 10´

Música----- Sonidos de la naturaleza

Existen muchos tipos de respiración. La que nosotros/ as vamos a practicar se llama “abdominal” (porque vamos a intentar dirigir el aire hasta la zona del abdomen) y siempre se hará por la nariz (tanto la inspiración – cuando tomamos aire- como la expiración – cuando lo soltamos-)

1º.- Cerramos los y comenzamos a respirar teniendo en cuenta que solo lo vamos a hacer por la nariz.

De momento es una respiración libre que seguro está algo agitada por los movimientos anteriores y por todo lo que has corrido esta mañana desde que te has levantado. Recuerda: te ha sonado el despertador y corriendo te has vestido, igual de rápido has desayunado y casi pierdes el autobús, así que has tenido que correr bastante hasta llegar a él.

Bien, es el momento de tranquilizarse, no pensar en los problemas que surgieron ayer o esta mañana y poco a poco voy a hacer la respiración más y más lenta para que mis ondas cerebrales comiencen a bajar. Sólo de esta forma comenzarán a reducirse mis pulsaciones, mi corazón irá más lento y mi cuerpo estará relajado... todo esto va a influir de forma muy positiva en mi estado de ánimo y va a ser un gran día éste que me queda por delante.

(Dejamos un minuto o dos de silencio para que respiren)

2º.- Ahora sí que vamos a mandar sobre nuestra respiración. Vamos a hacer que se dirija hacia donde nosotros queramos que va a ser el abdomen. Ponemos las manos un par de dedos por debajo del ombligo y vamos a intentar que, al tomar aire por la nariz, el aire llegue hasta la zona donde están nuestras manos, haciendo que se levanten suavemente y muy despacio vuelvan a bajar. *Si algún pensamiento se viene a la cabeza apártalo con dulzura, sin enfadarte, tienes todo el día para pensar en eso, ahora fija tu atención en el movimiento de tus manos.*

Haz que suban y bajen, poco a poco, todo lo lento que puedas. Estas, por fin, teniendo el control de tu respiración.

3º.- Ahora que eres el dueño y dueña de tu respiración y que has conseguido llevarla hacia donde querías, vas a intentar otro reto: intentar hacerla en un tiempo mucho más saludable.

Vamos a intentar tomar el aire (inspirar) en tres tiempos y expulsar (expirar) en seis. Yo los voy a ir marcando. Si te agobia mucho hacer una expulsión tan larga hazla en cinco. Si aún así te resulta difícil realízala como creas que te hace sentir más cómodo/ a.

(Vamos marcando la inspiración uno....dos....tres.... expiramos uno....dos....tres....cuatro...cinco....seis)

4º.- Usando nuestros brazos de apoyo y sin abrir aun los ojos, nos echamos sobre la mesa (apoyando la frente a una de las mejillas) y dejamos la respiración libre.

Música----- La vida es Bella instrumental

5º.- Finalmente levantamos la cabeza, abrimos los ojos y contamos nuestra experiencia.