

Apriete el puño

Puede lograr la relajación al tensar y relajar los músculos intencionalmente.

1. Haga un puño con su mano.
2. Apriete el puño por 5 segundos.
- 3.

Si desea saber más sobre técnicas de mente-cuerpo y de qué manera lo pueden ayudar a combatir el estrés, la ansiedad, el dolor, el insomnio, los efectos secundarios del tratamiento y otras afecciones médicas, o si quiere programar una cita

llame al 212-263-1125

Programa de Atención Integrativa
(Integrative Health and Wellness Program)

Programa de Atención al Paciente
(MindBody Patient Care Program)

212-263-5767

Consejos de relajaci—n

Para mantener una buena salud, es importante relajar el cuerpo y calmar la mente. Las investigaciones muestran cómo la mente y el cuerpo están conectados y cómo nuestros pensamientos y emociones afectan en la manera que respondemos a los factores estresantes de cada día.

Técnicas simples de relajación pueden ayudarlo a sentirse más calmado y cómodo. Esto le ayudará a obtener una sensación de mayor bienestar.

Aquí encontrará algunas técnicas fáciles que podrá practicar ahora, en su casa o la oficina para sentirse más descansado, relajado y tranquilo. escoja la(s) técnica(s) que le parezcan más apropiadas. Con un poco de práctica, la técnica le resultará fácil usar.

Respiraci—n consciente

Este ejercicio le ayuda a obtener un sentimiento de calma y concentración al asociar una palabra en conjunto con la exhalación. Tómese su tiempo para practicar este ejercicio. La respiración lenta y suave es la que mejor funciona. Inhale y exhale por la nariz y la boca, lo que sea más cómodo para usted. También puede cerrar los ojos, para disminuir las distracciones que lo rodean.

- 1 Elija una palabra o una frase corta que tenga un efecto relajante y reconfortante. Por ejemplo palabras como “paz”, “relajación”, “calma”.
2. Inhale lenta y naturalmente. Al exhalar, diga la palabra para sí mismo.
3. Tómese su tiempo para inhalar y exhalar completamente.
4. Cuando lleguen otros pensamientos a su mente, sólo obsérvelos y vuelva a su palabra o frase.
5. Continúe este proceso por al menos unos minutos, y repítalo varias veces al día.

Esta técnica es fácil de seguir en cualquier momento y lugar. Descubra las posibilidades.

Consejos de relajaci—n

Para mantener una buena salud, es importante relajar el cuerpo y calmar la mente. Las investigaciones muestran cómo la mente y el cuerpo están conectados y cómo nuestros pensamientos y emociones afectan en la manera que respondemos a los factores estresantes de cada día.

Técnicas simples de relajación pueden ayudarlo a sentirse más calmado y cómodo. Esto le ayudará a obtener una sensación de mayor bienestar.

Aquí encontrará algunas técnicas fáciles que podrá practicar ahora, en su casa o la oficina para sentirse más descansado, relajado y tranquilo. escoja la(s) técnica(s) que le parezcan más apropiadas. Con un poco de práctica, la técnica le resultará fácil usar.

Respiraci—n consciente

Este ejercicio le ayuda a obtener un sentimiento de calma y concentración al asociar una palabra en conjunto con la exhalación. Tómese su tiempo para practicar este ejercicio. La respiración lenta y suave es la que mejor funciona. Inhale y exhale por la nariz y la boca, lo que sea más cómodo para usted. También puede cerrar los ojos, para disminuir las distracciones que lo rodean.

- 1 Elija una palabra o una frase corta que tenga un efecto relajante y reconfortante. Por ejemplo palabras como “paz”, “relajación”, “calma”.
2. Inhale lenta y naturalmente. Al exhalar, diga la palabra para sí mismo.
3. Tómese su tiempo para inhalar y exhalar completamente.
4. Cuando lleguen otros pensamientos a su mente, sólo obsérvelos y vuelva a su palabra o frase.
5. Continúe este proceso por al menos unos minutos, y repítalo varias veces al día.

Esta técnica es fácil de seguir en cualquier momento y lugar. Descubra las posibilidades.