

The background features a white textured surface with various artistic elements. On the left, there are large, overlapping brushstrokes in shades of brown and gold. A prominent, thick, dark brown stroke curves across the middle-left. A thin, shimmering gold line winds through the center. On the right, there are more gold brushstrokes and a cluster of black ink splatters of varying sizes.

*Consejos para relajarte
en casa y descansar más*



No importa si sales o no de casa ni si tus labores requieren o no grandes cargas de trabajo físico; las obligaciones diarias, la carga de trabajo, las preocupaciones e incluso el tiempo libre que no aprovechamos para bien pueden hacer que las tensiones se acumulen. Por fortuna, existen diversas actividades que puedes realizar para sentirte mejor.

En Leg Action sabemos que la relajación y el descanso son vitales para tu bienestar, además de que pueden impactar directamente en tu salud. Por eso reunimos cuatro opciones que puedes practicar de manera sencilla y desde tu hogar:

1. Respiración consciente
2. Técnicas de meditación
3. Actividad física regular
4. Masajes en casa

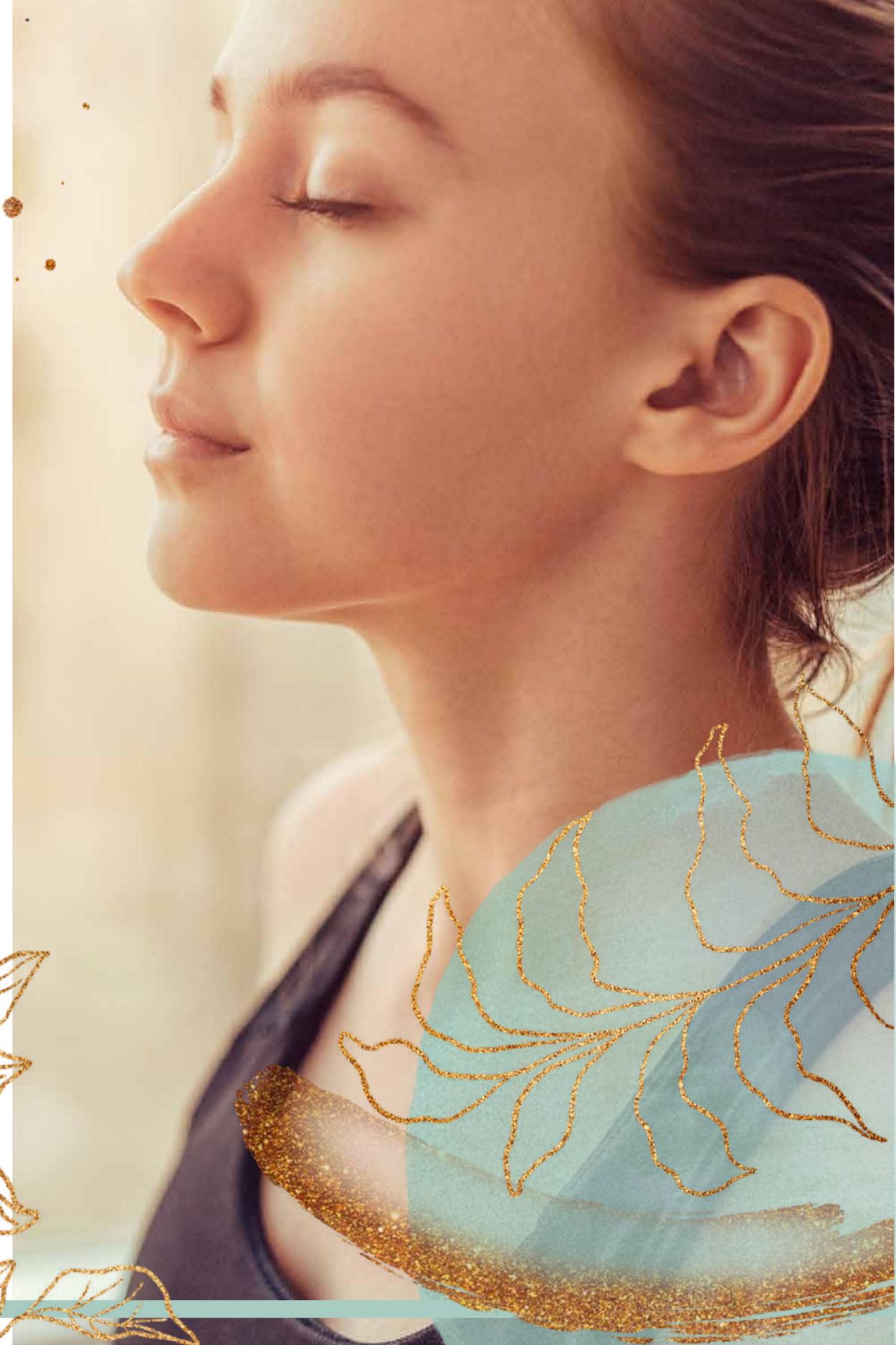
No temas aprender a relajarte y dedicarte tiempo. Nuestro cuerpo y nuestra mente lo necesitan.



RESPIRACIÓN

Una de las formas más sencillas para relajarse, reducir el estrés y controlar las preocupaciones o sentimientos negativos que no te permiten descansar de manera adecuada, es a través de la respiración. Una terapia gratuita y que tienes al alcance de tu mano o —mejor dicho— nariz, con ejercicios fáciles de aprender y que puedes hacer cuando quieras y en donde sea que estés.

Pero no nos referimos a cualquier tipo de respiración, sino a una práctica que conecta con mente y cuerpo. El artículo *Decrease stress by using your breath* de la Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) habla de una respiración profunda y consciente.



Si bien respirar es algo que hacemos de forma natural, esta acción se puede mejorar hasta convertirse en una habilidad que permita liberar la energía negativa. Pero antes de explicarte cómo lograrlo, hay que hablar de los dos tipos básicos de respiración que define la Mayo Clinic:

Respiración torácica. Utiliza músculos secundarios en la parte superior del pecho. Sirve en situaciones de gran esfuerzo, como en una carrera corta o situaciones de estrés. Puede provocar tensión en hombros y cuello e incluso dolores de cabeza.

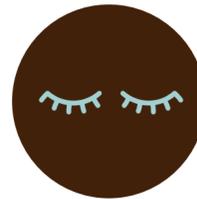
Respiración diafragmática. Proviene del músculo respiratorio dominante del cuerpo: el diafragma. Este tipo de respiración es más eficaz y eficiente. Puede provocar sensaciones de relajación en lugar de tensión.



Puedes practicar la respiración diafragmática o abdominal solo o con un compañero. Para ello, sigue estos pasos recomendados por la Mayo Foundation:



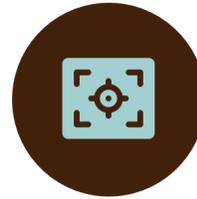
Ponte en una posición cómoda, puede ser en un sillón, en tu cama, sobre un tapete en el suelo o incluso en la silla de tu escritorio.



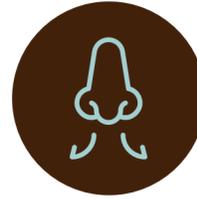
Cierra los ojos y concentra tu atención en tu cuerpo y tu respiración.



Pon una mano en el abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra en la parte superior del pecho. Inhala profundamente por la nariz y exhala por la nariz.



Enfócate en tu respiración. Debes lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que está en el pecho.



Inhala profundamente por la nariz y envía el aire hacia la parte posterior de la garganta y en dirección descendente hacia el estómago. Permite que el abdomen se desinfle lentamente a medida que exhalas por la nariz.



Hazlo de 3 a 10 repeticiones, tomando un tiempo entre cada respiración.

En el artículo *Stress Management: Breathing Exercises for Relaxation*, Kaiser Permanente recomienda otros ejercicios de respiración más avanzados:

Respiración 4-7-8. Puedes realizar este ejercicio sentado o acostado. Coloca una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho. Respira profundo y lentamente desde el abdomen y cuenta en silencio hasta 4 a medida que inhalas. Contén la respiración mientras cuentas hasta 7. Exhala lentamente mientras cuentas hasta el 8. Repite entre 3 y 7 veces o hasta que te sientas tranquilo.

Respiración matinal. Intenta realizarla al despertar, aunque puedas repetirla a lo largo del día. Ponte de pie e inclínate hacia adelante desde la cintura con las rodillas levemente flexionadas, permite que los brazos cuelguen cerca del suelo. Inhala profundo y lento mientras regresas a la posición de pie, levantando la cabeza hasta el final. Contén la respiración unos pocos segundos y exhala lentamente mientras regresas a la posición flexionada.

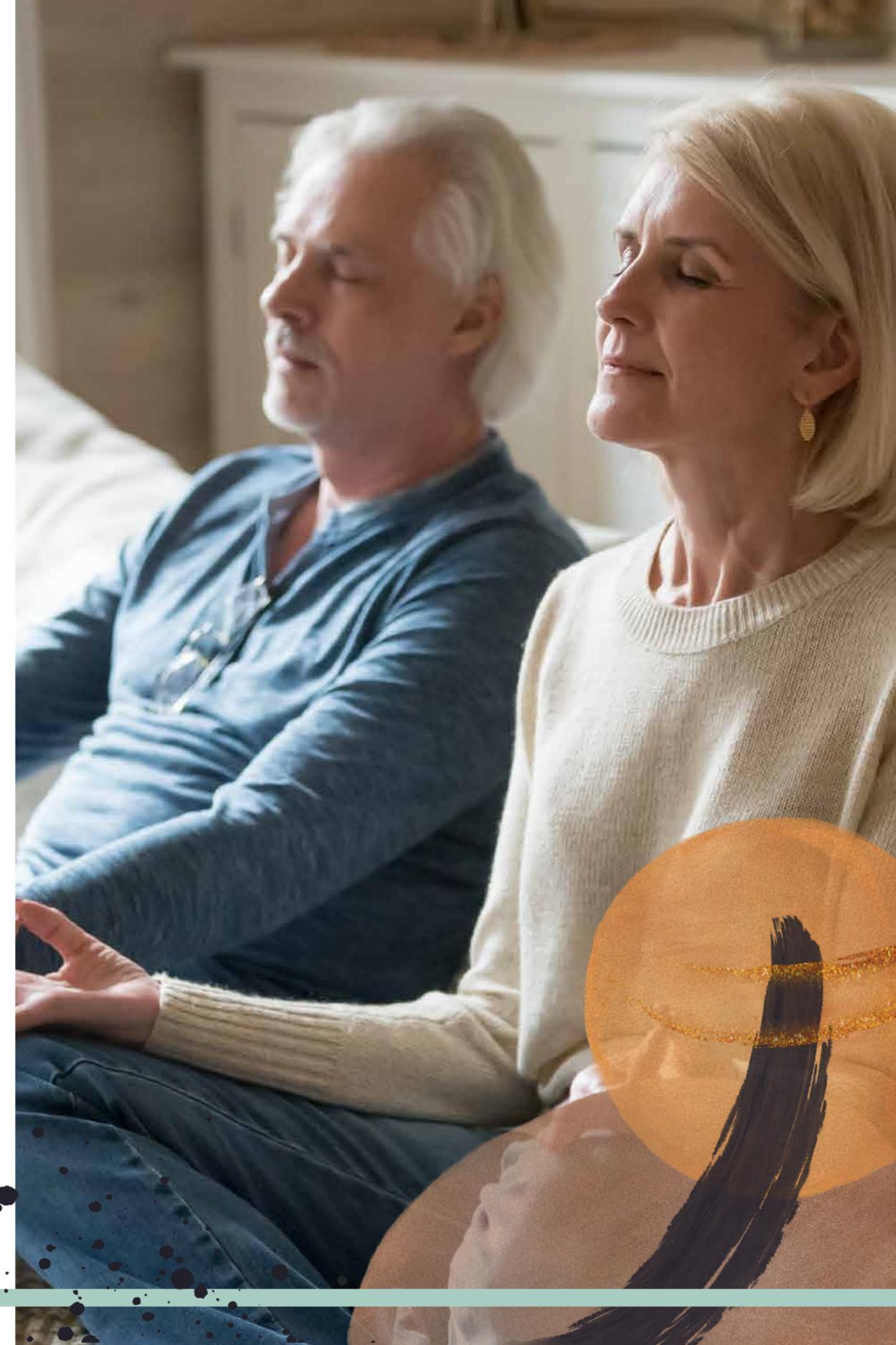


MEDITACIÓN

La meditación es una práctica milenaria que, entre sus beneficios, tiene el reaccionar de manera más calmada, sentirte más relajado y descansar mejor.

En los últimos años, se ha popularizado entre personas de todas las edades y, gracias al internet y las redes sociales, no es extraño encontrar diversos programas de meditación o pistas de música relajante en línea y de manera gratuita.

Lo primero que debes saber es que existen diversas técnicas de meditación, por lo que hay un amplio abanico de oportunidades para todos aquellos que quieran practicarla. En el artículo *Solo respire: la importancia de tomar tiempo para la meditación en los niños de la American Academy of Pediatrics* se enumeran de cinco tipos con algunos ejemplos:



En el artículo *Stress Management: Doing Meditation de Kaiser Permanente* se habla de una meditación consciente que puede ayudarte a relajarte, descansar mejor y disminuir el estrés. El objetivo de esta práctica es enfocar la atención en las cosas que suceden en el instante, para darnos cuenta de lo que experimentamos sin intentar cambiarlo.

Lo mejor es que no necesitas herramientas ni equipos especiales para practicarla, solamente debes sentarte en un posición cómoda o recostarte, concéntrate en tu respiración y despeja tu mente. Algunas recomendaciones son:



Concentración en una palabra, pensamiento, sensación o imagen: meditación trascendental, respuesta de relajación, meditación enfocada en la respiración, repetición del mantra y la meditación sobre una oración, mandala o imagen.

Concentración: reducción del estrés basada en la concentración y la técnica vipassana.

Basada en el movimiento: *yoga, tai chi, qi gong, danza sufi,* etcétera.

Cultivo de emociones positivas (como compasión, perdón, gratitud o amabilidad afectuosa): prácticas budistas de *metta* o de *tonglen* y la capacitación del Instituto de *HeartMath*.

Vaciamiento: rezo u oración central y esperar la llegada de la voz o luz interior.

Se debe mencionar que algunas técnicas incluyen más de un tipo de meditación. Por ejemplo, el yoga incluye meditación basada en la respiración, una frase de palabras o una sensación, así como movimientos y posturas.



- Debes elegir un momento y lugar donde puedas meditar sin interrupciones.

- Puedes cerrar los ojos o mirar hacia abajo, manteniendo la vista sobre el piso frente a ti.

- Comienza prestando atención a tu respiración, sin cambiarla.

- Si tu mente divaga, no te preocupes. Cuando llegue algún pensamiento, escúchalo y suéltalo, volviendo a concentrarte en el presente y en tu respiración.

- Si sientes emociones como enojo, impaciencia, tristeza o felicidad, no te aferres a ellos ni trates de deshacerte de esos sentimientos. Solamente siéntelos, nota si afectan una parte de tu cuerpo y mantén tu atención en la respiración.

- Si no meditas de forma cotidiana, comienza haciéndolo durante 10 minutos al día, o 10 minutos por la mañana y 10 más por la noche. Podrás ir aumentando el tiempo poco a poco.



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física puede ayudar a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, llamados endorfinas, como se menciona en el artículo *Exercise and stress: Get moving to manage stress* de la Mayo Foundation. Así que podrás mejorar tu ánimo, reducir el estrés y sentirte relajado. En ese sentido, puede considerarse como una meditación en movimiento, que te da energía y optimismo, pero también calma, tranquilidad, concentración y un mejor sueño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Es decir, puedes caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, yoga, bailar, participar en actividades recreativas, jugar con los más pequeños de la casa, realizar jardinería o lavar el auto. El punto es limitar el tiempo dedicado a las actividades sedentarias.





Practicar actividad física de manera regular tiene múltiples beneficios para el cuerpo y la mente, como: reducir el estrés, la depresión y la ansiedad; contribuir en la prevención de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, hipertensión, cáncer y diabetes; mejorar la salud ósea, el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar las habilidades de razonamiento y aprendizaje, así como mejorar el bienestar en general.

La recomendación de la OMS para los **adultos de 18 a 64 años es realizar actividades aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos semanales o intensas durante al menos 75 a 150 minutos.** Además, se deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular por lo menos dos días a la semana, como levantar peso, uso de bandas de resistencia, flexiones, abdominales o yoga.

Lo mejor de la actividad física es que puedes realizarla en casa y sin realizar grandes inversiones de dinero. En línea puedes encontrar múltiples programas gratuitos o de pago que te ayudarán a lograr tus objetivos; además, hay actividades que no necesitan grandes máquinas ni herramientas extra.



Algunas recomendaciones de la Secretaría de Salud para comenzar a ejercitarte son:

- Elige una actividad que disfrutes, así podrás crear un hábito más fácilmente.
- Establece objetivos realistas.
- Escoge un espacio con luz y aire fresco, puedes mover tus muebles para adaptarlo.
- Puedes escuchar tu música favorita como motivación.
- Programa tus entrenamientos y elige un horario para evitar distracciones.
- Usa ropa cómoda y calzado con buen soporte.
- Bebe agua antes y durante la realización del ejercicio.
- Ten cuidado al realizar los ejercicios para evitar lesiones, detente si sientes mareo o dificultad para respirar.
- Si tienes una condición médica, estás embarazada o eres un adulto mayor, pide un consejo adicional a tu médico antes de comenzar cualquier ejercicio.

Puedes realizar esto solo, con tu familia o amigos. Lo más importante es recordar que es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna.

MASAJES

Finalmente, debemos señalar una de las mejores formas de relajarte y descansar mejor: los masajes. Esta es una práctica milenaria que, como define la RAE, consiste en presionar, frotar o golpear determinadas zonas del cuerpo, con fines terapéuticos, deportivos, curativos y/o estéticos.

En el artículo *Massage: Get in touch with its many benefits* de la Mayo Foundation se destacan algunos de los beneficios que pueden tener los masajes: aumentar la relajación; ayudar en el insomnio relacionado con el estrés; mejorar la circulación; reducir dolor, inflamación y tensión en los músculos; disminuir el dolor leve en zonas como el cuello, pies y espalda alta; aumentar la energía, y mejorar la función inmunológica. Aunado a ello, los masajes producen sentimientos de cuidado, comodidad y conexión.

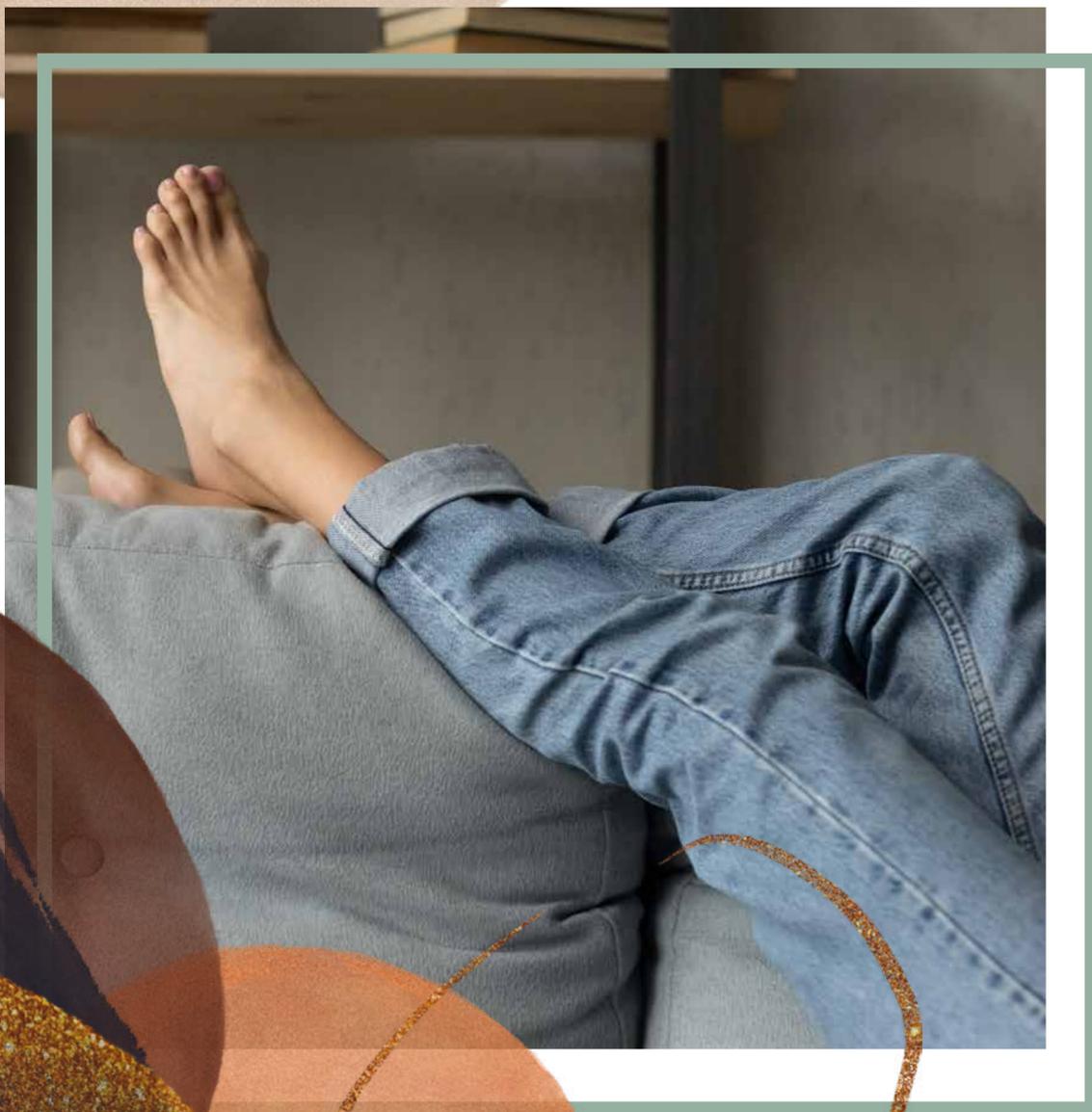


Actualmente, gracias a los avances tecnológicos puedes tener los beneficios de los masajes profesionales en casa. Los masajeadores eléctricos han venido a ofrecer una forma de relajación y descanso para tu cuerpo. No importa si pasaste el día en casa o vas llegando del trabajo, si te sientes cansado, uno de estos aparatos será tu mejor aliado.

Incluso puedes disfrutar tu masaje al mismo tiempo que realizas tus pasatiempos favoritos. Relaja tus pies mientras pintas o dibujas, juegas un juego mesa, lees, escuchas música o tu podcast preferido, haces manualidades, platicas con la familia o los amigos, ves una serie o película, y mucho más. Esto es un plus, ya que por sí mismos los pasatiempos fomentan la relajación al hacerte sentir cómodo y entretenido.

Algunas opciones como el masajeador eléctrico de *Leg Action* funcionan por medio de vibraciones y acupresión. Y no sólo sirve para dar descanso a tus pies, también puedes usarlo en los gemelos, los muslos, los cuádriceps y la zona lumbar. Puedes sentir los beneficios con rutinas que duran desde 10 minutos, para aquellos días en los que tengas poco tiempo pero necesites un descanso. O aprovechar tu tiempo libre para una rutina completa que incluya todas las partes del cuerpo antes mencionadas.





Como pudiste darte cuenta, existen diversas actividades que puedes realizar para relajarte sin salir de casa. Una última recomendación es combinarlas a lo largo de la semana. La respiración, la meditación, la actividad física y un masaje al lado de tus pasatiempos favoritos son el complemento ideal para comenzar a sentirte mejor y trabajar en tu bienestar. Dedicarte tiempo no tiene por qué ser difícil, costoso ni aburrido.

Ahora así, ¡comienza a tener un mejor descanso!