



# *Relajación*

# *Relajación como Método de Aprendizaje*

- Método para la bajada de frecuencias
- Sistema de control de la energía

La relajación tiene como objetivo encontrar el equilibrio necesario entre el cuerpo y la mente, cambiar la actitud del pensamiento, y por consiguiente la Conducta del individuo

# *Frecuencias Cerebrales*

- Nos permiten grabar con mayor o menor intensidad todo lo que captamos con nuestros sentidos

Frecuencia alta  
21 ciclos

Frecuencia normal  
14-21 ciclos

Frecuencia baja  
7-14 ciclos

# *Técnicas de Relajación*

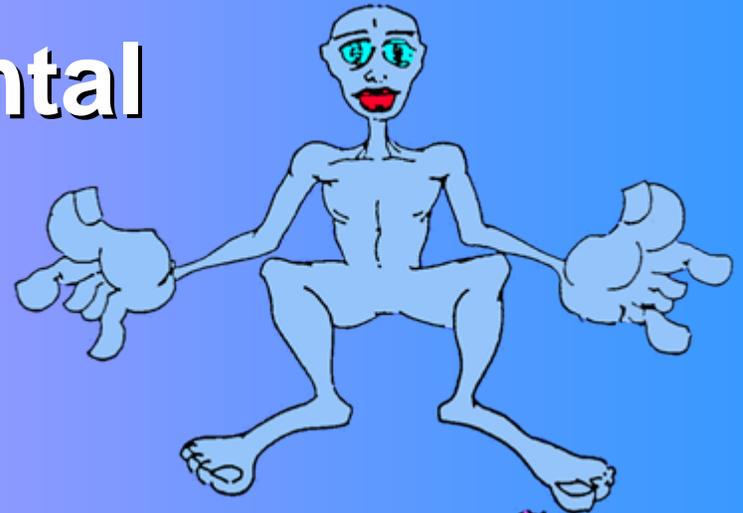
- **Relajación muscular**
- **Jacobson**
- **Entrenamiento autógeno de Schultz**
- **Técnica de Sofronización Simple (TSS)**

# *Relajación Muscular*

- Respiración
- Inicio al ejercicio. 1ª Etapa
- Relajación neurovisceral
- Continuación del segundo ejercicio. 2º Etapa
  - Órganos vitales
  - Sentidos
    - Vista, oído, gusto, olfato, tacto
    - Introspección
    - Equilibrio
- Relajación del sistema neurovegetativo
  - Cuadro imaginario del parto

# *Relajación Muscular*

**Preparación Ambiental**



*Homúnculo  
de Penfield*



# Jacobson

- El trabajo muscular se basa en dos conceptos opuestos: *Tensión y reposo*
- Existe un paralelismo entre el estado emocional y el tono muscular
- El objetivo de la relajación es quitar el estado de tensión emocional en el embarazo y el parto
- Trabajo del parto:
  - Contracción uterina
  - Relajación cuello
- Para poder relajar un músculo conscientemente es necesario conocer el estado de tensión

# Jacobson

## ■ Miembros inferiores

- Miembros inferiores:

- Doblar los dedos del pie. Relajar
- Doblar el tobillo. Relajar
- Doblar la rodilla. Relajar
- Contraer la región glútea. Relajar

- Miembros superiores:

- Cerrar el puño. Relajar
- Doblar el codo. Relajar
- Contraer el hombro. Relajar

- Cara:

- Arrugar la frente. Relajar
- Fruncir el entrecejo
- Fruncir los labios

# *Schultz*

- **Estoy completamente tranquila**
- **Estoy completamente tranquila, los brazos pesan**
- **Estoy completamente tranquila. Todo mi cuerpo pesa. El corazón late tranquilo. Mi cuerpo está caliente**
- **Estoy completamente tranquila. Todo mi cuerpo pesa. La frente está fresca**
- **...**

# *Sofronización simple*

- Adopte la postura más cómoda que desee...
- Cuando le parezca bien puede cerrar los ojos
- Cara
- Hombros
- Cuello y nuca
- Tórax y abdomen
- Brazos
- Piernas



La respiración es de máxima importancia en sofrología

# *Sofronización simple*

**Cuando nos relajamos se ponen en marcha infinidad de mecanismos que tienden a reorganizar y reestructurar nuestra integridad física y mental**

# *Sofronización simple*

- A partir de este momento podríamos realizar una actividad intrasofrónica con fines didácticos, pedagógicos y terapéuticos
- Es muy importante hacer una buena recuperación para luego, abrir los ojos, sentirnos con una sensación de gran descanso y recuperación totales