

rapid relaxation exercises

our minds
matter

These are things you can do in 1-2 mins to feel more relaxed. As you start, take a moment to do a simple check-in of your emotional state, your thoughts, and what you're feeling in your body. Just notice what is happening, without judgment or expectation.

abdominal breathing

Place 1 hand on your belly and another on your chest. Take some slow, deep breaths into the belly. Breathe in through the nose, and out through the mouth. Repeat for a few minutes, imagining the breath calming your body and clearing your mind. Notice how you feel.



quick tensing & relaxing

Tense your feet & lower legs, thighs & buttocks, pelvic muscles, abdomen, & lower back muscles. Hold them tightly for a few seconds and notice the tension. Then release the tension completely and let all those muscles soften and become relaxed.

Next, tense your hands, forearms, upper arms, shoulders, belly, midriff, middle & upper back, & facial muscles, and take a breath in so your rib cage is fully extended. Notice how that feels, then release the breath & soften all those muscles. Let them become relaxed. Let the tension flow out each time you exhale. Repeat as many times as you wish.

symbol of relaxation

Choose an image that conveys peace, comfort, or mental & physical "letting go." This can be an image of a seashore, a favorite spot in nature, the sun, ice melting, a soothing color, or the face of a pet, or someone you love.

Every time you try to relax, call upon that image and allow the symbol to grow & fill your awareness for a few minutes. Let the calmness and relaxation move through your body on the rhythm of your breath.



ourmindsmatter.org

This work is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

ejercicios de relajación rápida

our minds
matter

Estas son cosas que puedes hacer en 1-2 minutos para sentirte más relajado. Para empezar, tómate un momento para comprobar tu estado emocional, tus pensamientos y lo que sientes en tu cuerpo. Simplemente observa lo que ocurre, sin juzgar ni esperar nada.

respiración abdominal

Coloca una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho. Respira lenta y profundamente hacia el vientre. Inspira por la nariz y espira por la boca. Repítelo durante unos minutos, imaginando que la respiración calma tu cuerpo y despeja tu mente. Observa cómo te sientes.



tensión y relajación rápidas

Tensa los pies y la parte inferior de las piernas, los muslos y las nalgas, los músculos pélvicos, el abdomen y los músculos lumbares. Mantenlos tensos durante unos segundos y nota la tensión. A continuación, libera la tensión por completo y deja que todos esos músculos se ablanden y se relajen.

A continuación, tense las manos, los antebrazos, la parte superior de los brazos, los hombros, el vientre, la cintura, la parte media y superior de la espalda y los músculos faciales, e inspire hasta que la caja torácica esté completamente extendida. Observe cómo se siente, luego suelte el aire y relaje todos esos músculos. Deja que se relajen. Deje que la tensión fluya cada vez que exhale. Repítelo tantas veces como desee.

símbolo de relajación

Elige una imagen que transmita paz, consuelo o "dejarse llevar" mental y físicamente. Puede ser una imagen de la orilla del mar, de un lugar favorito en la naturaleza, del sol, del hielo derritiéndose, de un color relajante o de la cara de una mascota o de alguien a quien quieras.

Cada vez que intentes relajarte, invoca esa imagen y deja que el símbolo crezca y llene tu conciencia durante unos minutos. Deja que la calma y la relajación recorran tu cuerpo al ritmo de tu respiración.



ourmindsmatter.org