

MINDFULNESS

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN
EN LA HABITACIÓN



vinccihoteles

¿Necesitas un momento de relajación? ¡Descubre estos sencillos ejercicios para conseguirlo!

Después de un largo día de reuniones, explorando la ciudad o descubriendo todo lo que te ofrece nuestro entorno, es crucial encontrar maneras de relajarse y recargar energías. A continuación, te hemos recopilado una serie de ejercicios de mindfulness diseñados específicamente para la relajación desde la comodidad de tu habitación.



1.

Ejercicios de respiración

Colocaremos nuestra mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre el pecho. Debemos observar el movimiento de nuestras propias manos al tomar aire y soltarlo. Debemos llenar de aire la parte inferior de nuestros pulmones para que la mano de nuestro abdomen suba cuando tomamos aire y la de nuestro pecho permanezca sin movimiento. Debemos inhalar el aire por la nariz y soltarlo por la boca. Realizar las respiraciones de una forma regular y lenta.



2.

Dejar la mente en blanco

Con los ojos entreabiertos nos concentraremos en nuestra propia respiración y en el movimiento del aire entrando y saliendo de nuestro cuerpo. Esta técnica está indicada para vaciar nuestra mente de pensamientos y relajar la mente. Si repetimos esta rutina de meditación con frecuencia conseguiremos dominar la técnica y que resulte más sencillo. Siempre es recomendable emplear música de meditación para cualquiera de estos ejercicios.



3.

La cuenta atrás

Otro de los ejercicios que queremos incorporar a nuestra rutina de meditación es la cuenta atrás. Este ejercicio es excelente para mejorar nuestra concentración y debe realizarse en una posición relajada. Comenzamos la cuenta atrás partiendo de un número alto, lo que nos da tiempo suficiente para enfocarnos. Durante el ejercicio, nos concentramos en un solo elemento, permitiendo que los demás pensamientos se disipen alrededor de él.



4.

Body Scan

Para realizar este ejercicio debemos tomar una postura cómoda, sentados en el suelo o en la cama. Poco a poco iremos recorriendo cada parte de nuestro cuerpo con nuestra mente, centrándonos en los distintos grupos musculares y en las sensaciones que nos vienen de cada uno de ellos. Debemos concentrarnos así en lo que cada parte nos comunica, conectando con él y tratando de observarnos a nosotros mismos recibiendo la información que de ellos vienen.