

Más grupos de relajación en el ISEP Clínic Jerez (30-11-09)

La relajación es un estado natural del organismo en el que la mente y el cuerpo se hallan en calma y tranquilidad. Pero si nos observamos en nuestro quehacer diario: el estrés y sus perjuicios fisiológicos y emocionales rigen el día a día, quedando relegados la relajación y sus innumerables beneficios a un segundo plano casi inexistente.

«No podemos evitar muchos acontecimientos externos, pero sí podemos decidir la manera con la que les hacemos frente», asegura Aurora Linares, coordinadora del centro ISEP Clínic en Jerez de la Frontera, y añade «Es importante entender que la relajación se trata de una actitud ante la vida».

ISEP Clínic Jerez ha elaborado un método de entrenamiento en técnicas de relajación que consiste en las siguientes etapas:

- Aprender a respirar correctamente (respiración abdominal y completa).
- Toma de conciencia corporal (relajación física pasiva).
- Relajación física activa.
- Relajación mental.
- Ejercicios de creatividad, sensibilidad y contemplación.

Consulta los días y horas de clase