

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN PROFUNDA

Esta guía está acompañada de un audio y presenta una técnica de respiración y relajación basada en la práctica de Yoga Nidra, la cual está diseñada para adolescentes de 12 años en adelante. Puede ser usado directamente por adolescentes o jóvenes, también como herramienta grupal en el aula guiada por docentes o en casa en compañía de personas cuidadoras.

La técnica, considerada una forma de meditación, promueve la relajación profunda mediante la respiración y atención a diferentes partes del cuerpo, permitiendo gestionar el cansancio, el estrés y la ansiedad.

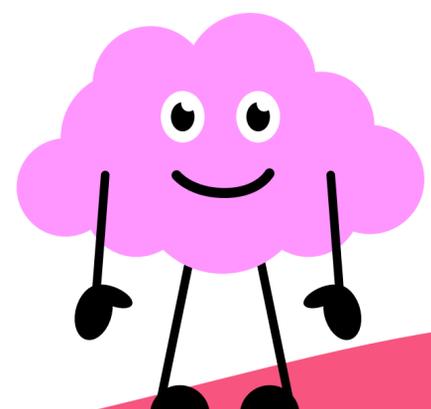
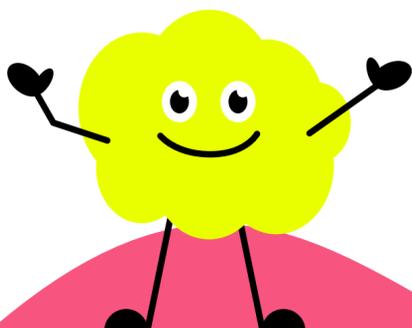
Recomendaciones previas

- 1.** Encuentra un espacio tranquilo: busca un lugar silencioso y donde te sientas seguro o segura para realizar este ejercicio.
- 2.** Posición de descanso: este ejercicio se debe realizar acostado o acostada, preferiblemente boca-arriba sobre una superficie cómoda.
- 3.** Cierra los ojos: de ser posible, es recomendable hacer el ejercicio con los ojos cerrados para mayor concentración y relajación.

Momentos para practicar

Este ejercicio puede ser usado en el colegio o en la casa. Así como en los momentos previos a dormir, después de una clase de educación física o danza, o en cualquier espacio que permita la concentración y relajación requeridas para el ejercicio. También, puede ser usado en momentos en los que se comparte con amigos y amigas.

ENCUENTRA EL AUDIO AQUÍ



Referencias

Jensen, P., Stevens, P., & Kenny, D. (2012). Respiratory Patterns in Students Enrolled in Schools for Disruptive Behaviour Before, During, and After Yoga Nidra Relaxation. *Journal of Child & Family Studies*, 21(4), 667-681. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9519-3>

Virtusan App. (2022, 11 de septiembre). #NSDR (Non-Sleep Deep Rest) with Dr. Andrew Huberman [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AKGrmY8OSHM>