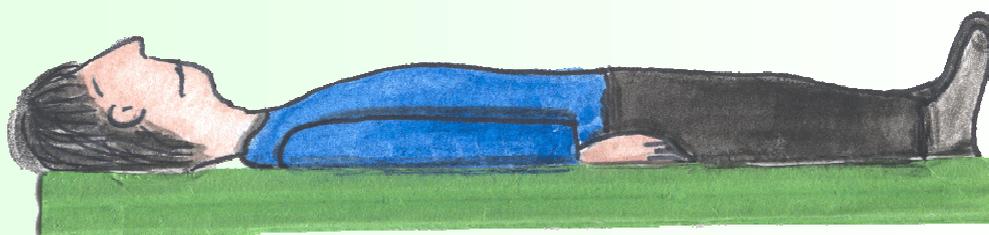


TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE BENSON

Está indicada en casos de ansiedad, insomnio, etc. Prácticamente no tiene contraindicaciones y se puede utilizar diariamente. Esta técnica de relajación, es muy útil por su sencillez y fácil aplicación:

- **Escoja un momento y lugar** en que no sea molestado
- **Acuéstese o siéntese en una posición cómoda.**
- **Cierre los ojos y respire de una manera relajada, explore y sienta todo su cuerpo. Identifique que partes tiene más tensas.**
- Ahora **sienta y observe su respiración durante 2 o 3 minutos. La respiración debe ser natural**, no la fuerce.
- A continuación **al expulsar el aire diga mentalmente una palabra: "calma", "relajación", "paz"...** Utilice la misma palabra durante toda la relajación. Haga esto durante 5 o 10 minutos.



- **Por último disfrute de la sensación de relajación durante 5 minutos.**