

## *“RESPUESTA DE RELAJACIÓN” de BENSON*

La respuesta de relajación es un estado hipometabólico, al que accedes por concentración en un estímulo. Con la respuesta de relajación, lograrás además, un estado generalizado y difuso de bienestar y seguridad.

Beneficios:

- Disminución del consumo de O<sub>2</sub>.
- Reducción de la frecuencia respiratoria y aumento de su amplitud.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Disminución de la tensión arterial.
- Aumento del ritmo alfa en el EEG.

Para que logres desarrollar una respuesta de relajación, la respiración debes hacerla lenta y profunda durante al menos 10-20 minutos y después continúa unos minutos más, tranquilo y en la misma posición. El grado de éxito no es importante, lo importante es que mantengas una actitud de observación pasiva.

Para que consigas sus beneficios se recomienda hacerlo una o dos veces al día. Una vez que has aprendido, cualquier momento o lugar es bueno para realizar unas cuantas respiraciones y descargar las tensiones que vas acumulando a lo largo del día.

*Consiste en:*

*SER CONSCIENTE DE TU RESPIRACIÓN,*

*ES DECIR: LLEVA TODA TU ATENCIÓN a CÓMO REALIZAS EL ACTO DE  
RESPIRAR.*