TOMO 3

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Flexibilidad, respiración y bienestar



PleniActiva - Actividades para Adultos Mayores

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Inclinación lateral de cuello



Objetivo

Liberar la tensión de los músculos laterales del cuello y ampliar la movilidad de la columna cervical.

Indicaciones

- Realizar sentado con la espalda erguida y los pies apoyados en el piso.
- Mover la cabeza de forma lenta y controlada, sin tirones.
- Respirar de manera pausada durante todo el estiramiento.

Precauciones

- No forzar el rango de movimiento si aparece dolor agudo.
- Evitar levantar el hombro contrario hacia la oreja.
- Suspender ante mareos o sensación de hormigueo en los brazos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho con los hombros relajados y la mirada al frente.
2. Deje caer suavemente la oreja derecha hacia el hombro derecho.
3. Detén el movimiento cuando sienta una tensión cómoda en el lado izquierdo del cuello.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Vuelva al centro y repite hacia el lado izquierdo.

Consejo del terapeuta: Deje que la cabeza baja por su propio peso, sin empujarla con la mano.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Rotación suave de cuello



Objetivo

Mejorar la rotación de la columna cervical para facilitar los giros de cabeza en la vida diaria.

Indicaciones

- Mantener los hombros quietos mientras gira solo la cabeza.
- Girar hasta donde el cuello lo permita con comodidad.
- Coordinar el giro con una exhalación lenta.

Precauciones

- No hacer círculos completos ni movimientos bruscos.
- Evitar el ejercicio si hay vértigo reciente.
- Detenerse si el giro provoca dolor que baja hacia el brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la columna alineada y la barbilla paralela al piso.
2. Gira la cabeza lentamente hacia la derecha como para mirar por encima del hombro.
3. Detén el giro en el punto de tensión suave y cómoda.
4. Sostén 15 segundos manteniendo la respiración tranquila.
5. Regrese al centro y repite el giro hacia la izquierda.

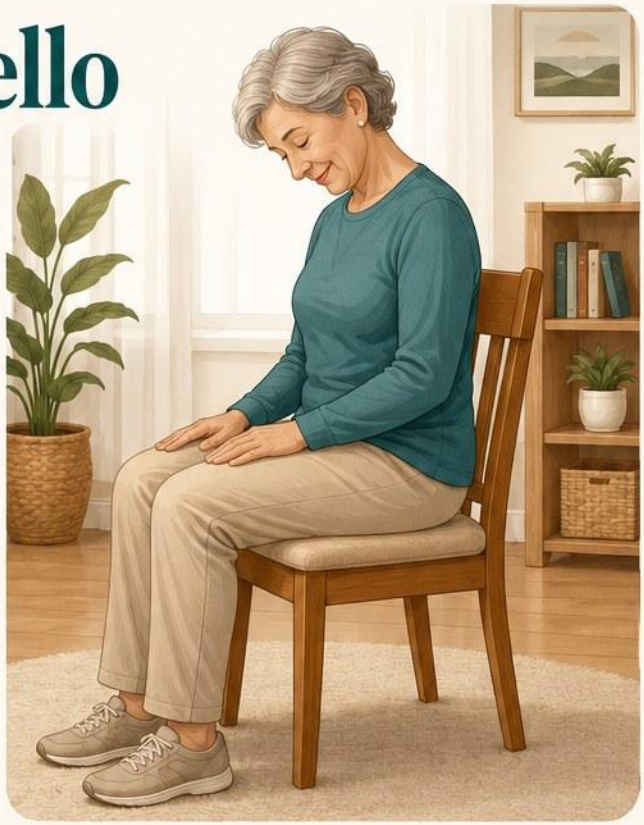
Consejo del terapeuta: Imagina que un hilo suave guía su nariz de un lado al otro.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Flexión de cuello



Objetivo

Estirar la musculatura posterior del cuello y aliviar la rigidez de la nuca.

Indicaciones

- Bajar el mentón de manera progresiva hacia el pecho.
- Mantener los hombros bajos y relajados.
- Sentir un estiramiento parejo a lo largo de la nuca.

Precauciones

- No presionar la cabeza con fuerza hacia abajo.
- Evitar redondear en exceso la parte alta de la espalda.
- Suspender si aparece dolor punzante o mareo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Deje caer el mentón poco a poco hacia el pecho.
3. Detén el descenso al notar tensión suave en la parte de atrás del cuello.
4. Mantén la posición durante 20 segundos respirando de forma pausada.
5. Levante la cabeza lentamente hasta recuperar la posición inicial.

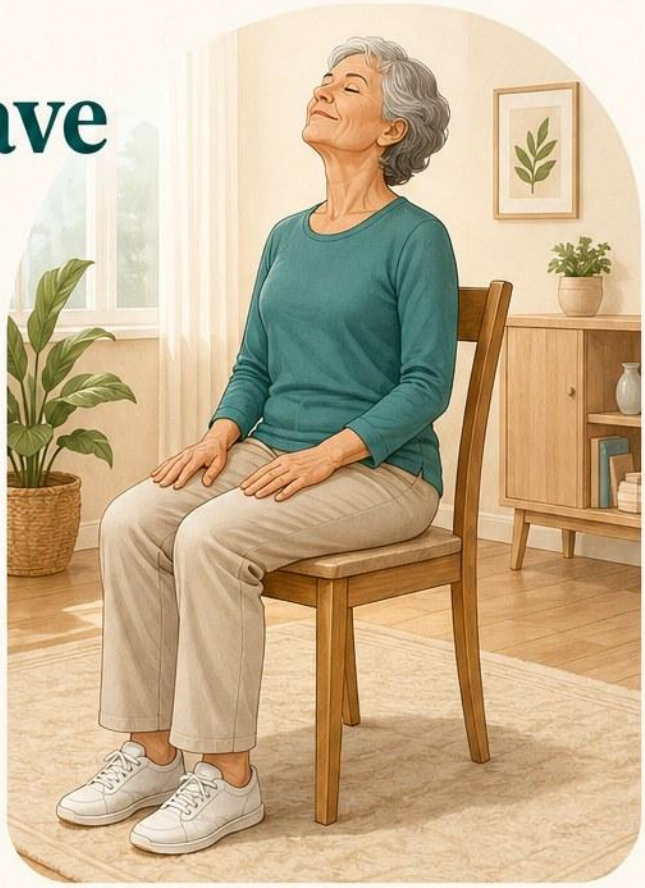
Consejo del terapeuta: Deje que la gravedad haga el trabajo en lugar de tirar del cuello.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Extensión suave de cuello



Objetivo

Movilizar suavemente el cuello hacia atrás para equilibrar la postura de la cabeza.

Indicaciones

- Elevar la mirada apenas, sin echar la cabeza por completo hacia atrás.
- Abrir el pecho ligeramente durante el movimiento.
- Mantener la boca cerrada y la mandíbula relajada.

Precauciones

- No dejar caer la cabeza de golpe hacia atrás.
- Evitar la extensión si hay hipertensión no controlada o vértigo.
- Detenerse ante cualquier mareo o zumbido de oídos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate con la espalda apoyada y los hombros relajados.
2. Lleva la mirada lentamente hacia el techo elevando apenas el mentón.
3. Detén el movimiento en un rango corto y confortable.
4. Sostén 10 segundos respirando con tranquilidad.
5. Regrese la cabeza a la posición neutra de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Un recorrido corto y consciente cuida mejor las cervicales que uno amplio.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Círculo lento de hombros



Objetivo

Lubricar las articulaciones de los hombros y mejorar su amplitud de movimiento.

Indicaciones

- Dibujar círculos amplios y lentos hacia atrás.
- Mantener los brazos sueltos a los costados.
- Acompañar cada círculo con una respiración completa.

Precauciones

- No acelerar el movimiento ni forzar el rango.
- Evitar encoger el cuello mientras gira los hombros.
- Detenerse si escucha chasquidos con dolor.

Materiales

- No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos colgando de forma natural.
2. Lleva los hombros hacia arriba y luego hacia atrás.
3. Descienda los hombros y ciérrelos hacia adelante completando el círculo.
4. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Finalice con los hombros bajos y en posición neutra.

Consejo del terapeuta:
Cuanto más lento el círculo, mayor es el beneficio para la articulación.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Intermedio

Estiramiento del trapecio



Objetivo

Alargar el músculo trapecio superior para aliviar la tensión entre el cuello y el hombro.

Indicaciones

- Fijar el hombro contrario hacia abajo antes de inclinar la cabeza.
- Inclinar la cabeza en diagonal, hacia la axila opuesta.
- Mantener el estiramiento con una respiración calmada.

Precauciones

- No tirar de la cabeza con fuerza usando la mano.
- Evitar rotar el cuello mientras lo inclina.
- Suspender si aparece hormigueo en el brazo estirado.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate derecho y baja el brazo derecho hacia el piso.
2. Incline la cabeza hacia el hombro izquierdo en leve diagonal.
3. Apoya con suavidad la mano izquierda sobre la cabeza sin presionar.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese al centro y repite hacia el otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantener el hombro bajo es la clave para sentir un estiramiento parejo.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Retracción de hombros



Objetivo

Fortalecer la conciencia postural juntando los omóplatos y abriendo el pecho.

Indicaciones

- Llevar los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
- Mantener el cuello largo y la mirada al frente.
- Sentir el trabajo entre las escápulas, no en el cuello.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al juntar los omóplatos.
- Evitar subir los hombros hacia las orejas.
- Detenerse si aparece dolor entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Lleva los hombros hacia atrás acercando los omóplatos entre sí.
3. Desliza ligeramente las escápulas hacia abajo abriendo el pecho.
4. Mantén la contracción suave durante 15 segundos.
5. Relaja los hombros y descanse antes de repetir.

Consejo del terapeuta: Imagina que sostiene un lápiz entre los omóplatos sin dejarlo caer.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Elevación de hombro apoyado



Objetivo

Movilizar el hombro con apoyo para recuperar amplitud sin cargar la articulación.

Indicaciones

- Apoyar la mano en una superficie estable antes de elevar.
- Subir el hombro de forma lenta y controlada.
- Mantener el resto del cuerpo relajado y estable.

Precauciones

- No usar una superficie inestable como apoyo.
- Evitar elevar el hombro si genera pinzamiento doloroso.
- Suspender ante debilidad repentina en el brazo.

Materiales

Silla o mesa firme.

Paso a paso



1. Apoya la mano sobre una mesa firme con el codo semiflexionado.
2. Sube el hombro de ese lado hacia la oreja lentamente.
3. Detén la elevación en un punto cómodo y sin dolor.
4. Sostén la posición 15 segundos con respiración pausada.
5. Baja el hombro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: El apoyo le da seguridad para explorar el movimiento sin miedo.

PLENI ACTIVA

Cuello y hombros

Nivel: Principiante

Descenso de hombros



Objetivo

Reeducar la posición de los hombros llevándolos lejos de las orejas para relajar el cuello.

Indicaciones

- Alejar de manera consciente los hombros de las orejas.
- Alargar el cuello hacia arriba mientras baja los hombros.
- Mantener la respiración fluida durante todo el ejercicio.

Precauciones

- No forzar el descenso hasta sentir tirones.
- Evitar inclinar el tronco hacia un lado.
- Detenerse si nota tensión creciente en la nuca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los costados.
2. Inhala y crezca desde la coronilla estirando el cuello.
3. Exhala mientras desliza los hombros hacia abajo y atrás.
4. Mantén esa distancia entre hombros y orejas por 20 segundos.
5. Relaja sin perder la sensación de cuello largo.

Consejo del terapeuta: Piensa en tener el cuello largo y los hombros pesados y sueltos.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Cruce de brazo al pecho



Objetivo

Estirar la parte posterior del hombro para aliviar la rigidez de la cintura escapular.

Indicaciones

- Cruzar el brazo estirado por delante del pecho.
- Sostener el brazo cerca del cuerpo con el antebrazo contrario.
- Mantener los hombros bajos durante el estiramiento.

Precauciones

- No presionar sobre la articulación del codo.
- Evitar rotar el tronco para compensar.
- Detenerse si el hombro genera dolor agudo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho y crúcelo por delante del pecho.
2. Enganche el antebrazo izquierdo por debajo del brazo derecho.
3. Acerca suavemente el brazo derecho hacia el pecho.
4. Mantén la posición 20 segundos con respiración tranquila.
5. Suelte y repite con el brazo izquierdo.

Consejo del terapeuta:
Sostén el brazo por encima del codo para proteger la articulación.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Intermedio

Estiramiento de bíceps



Objetivo

Alargar la parte frontal del brazo para compensar las horas de flexión del codo.

Indicaciones

- Extender el brazo hacia atrás con la palma abierta.
- Mantener el pecho abierto y la postura erguida.
- Buscar una tensión suave en la parte delantera del brazo.

Precauciones

- No hiperextender el codo de forma brusca.
- Evitar encoger el hombro hacia la oreja.
- Suspender ante hormigueo en la mano.

Materiales

Pared o marco de puerta (opcional).

Paso a paso



1. Párate de lado a una pared con el brazo derecho estirado hacia atrás.
2. Apoya la palma en la pared a la altura del hombro.
3. Gira el cuerpo suavemente en dirección contraria al brazo.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Gira desde el tronco para dosificar la intensidad del estiramiento.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Flexión de muñeca



Objetivo

Estirar los músculos extensores del antebrazo y dar movilidad a la muñeca.

Indicaciones

- Extender el brazo al frente con el codo recto.
- Llevar la palma hacia el cuerpo con ayuda de la otra mano.
- Sentir el estiramiento en la parte superior del antebrazo.

Precauciones

- No forzar la muñeca más allá de una tensión suave.
- Evitar cerrar el puño con fuerza durante el estiramiento.
- Detenerse si hay dolor articular en la muñeca.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho al frente con la palma hacia abajo.
2. Deje caer los dedos hacia el suelo doblando la muñeca.
3. Con la mano izquierda, guíe suavemente los dedos hacia usted.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Suelte y repite con la otra muñeca.

Consejo del terapeuta: Un estiramiento suave y frecuente cuida mejor las muñecas que uno intenso.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Estiramiento de antebrazo



Objetivo

Dar amplitud al antebrazo y la muñeca para mejorar el agarre en tareas cotidianas.

Indicaciones

- Estirar el brazo con la palma orientada al frente.
- Mantener los dedos relajados y ligeramente separados.
- Buscar una tensión cómoda a lo largo del antebrazo.

Precauciones

- No bloquear el codo con rigidez.
- Evitar continuar si aparece adormecimiento en los dedos.
- Detenerse ante dolor articular persistente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo derecho al frente a la altura del hombro.
2. Gira la mano hasta que la palma mire hacia adelante.
3. Lleva suavemente los dedos hacia atrás con la otra mano.
4. Mantén la posición **20 segundos** respirando lento.
5. Cambie de brazo y repite el estiramiento.

Consejo del terapeuta: Mantén el hombro bajo para que el trabajo se concentre en el antebrazo.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Apertura de dedos



Objetivo

Mejorar la movilidad y la circulación de las manos abriendo los dedos al máximo.

Indicaciones

- Abrir los dedos separándolos por completo.
- Mantener la muñeca en posición neutra.
- Alternar apertura y relajación de forma consciente..

Precauciones

- No forzar las articulaciones con dolor artrósico intenso.
- Evitar tensar los hombros al abrir las manos.
- Suspender si aparece calambre en la mano..

Paso a paso

Materiales

- No requiere materiales.



1. Coloca las manos al frente con las palmas hacia abajo.
2. Abre los dedos separándolos lo máximo posible.
3. Sostén la apertura durante 10 segundos sin temblar.
4. Relaja cerrando las manos con suavidad.
5. Repite la apertura una vez más de forma tranquila.

Consejo del terapeuta: Este ejercicio es ideal para hacer varias ve
al día en cualquier momento.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Círculo lento de muñeca



Objetivo

Lubricar la articulación de la muñeca y mantener su rango de movimiento completo.

Indicaciones

- Girar la muñeca describiendo círculos amplios y lentos.
- Mantener el antebrazo estable durante el giro.
- Cambiar el sentido del círculo a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No acelerar ni realizar giros bruscos.
- Evitar apretar el puño con fuerza.
- Detenerse si escucha chasquidos con molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Extiende el brazo al frente y cierra la mano en puño suave.
2. Gira la muñeca lentamente hacia un lado dibujando un círculo.
3. Completa varios círculos amplios durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Finalice con la mano relajada y la muñeca en reposo.

Consejo del terapeuta: Deje que el antebrazo quede quieto y solo se mueva la muñeca.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Estiramiento del pulgar



Objetivo

Mantener la flexibilidad del pulgar, clave para el agarre y la pinza fina.

Indicaciones

- Llevar el pulgar hacia atrás con delicadeza.
- Mantener el resto de los dedos relajados.
- Buscar una tensión suave en la base del pulgar.

Precauciones

- No forzar la articulación si hay artrosis dolorosa.
- Evitar tirar del pulgar de forma brusca.
- Detenerse ante dolor agudo en la base de la mano.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Abre la mano derecha con la palma hacia usted.
2. Con la mano izquierda, toma el pulgar derecho con suavidad.
3. Lleva el pulgar lentamente hacia atrás hasta sentir tensión leve.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando tranquilo.
5. Suelte y repite con el pulgar izquierdo.

Consejo del terapeuta: El pulgar sostiene gran parte del agarre; cuidarlo mejora la autonomía diaria.

PLENI ACTIVA

Brazos y muñecas

Nivel: Principiante

Extensión de brazos al frente



Objetivo

Estirar la parte alta de la espalda y los brazos entrelazando las manos hacia adelante.

Indicaciones

- Entrelazar los dedos y girar las palmas hacia afuera.
- Empujar las manos al frente redondeando levemente la espalda.
- Mantener los hombros lejos de las orejas.

Precauciones

- No bloquear los codos con tensión.
- Evitar encorvar en exceso el cuello.
- Suspender si aparece hormigueo en las manos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Entrelace los dedos frente a usted a la altura del pecho.
2. Gira las palmas hacia afuera alejándolas del cuerpo.
3. Empuja las manos al frente separando los omóplatos.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Suelte las manos y relaja los brazos.

Consejo del terapeuta: Imagina que abraza una pelota grande para redondear bien la espalda alta.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Apertura de pecho sentado



Objetivo

Abrir el pecho y contrarrestar la postura encorvada que se acumula al estar sentado.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
- Juntar los omóplatos mientras expande el pecho.
- Acompañar la apertura con una inhalación profunda.

Precauciones

- No llevar los brazos más atrás de lo cómodo.
- Evitar arquear bruscamente la espalda baja.
- Detenerse si aparece dolor en el pecho o el hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Abre los brazos hacia los lados con las palmas al frente.
3. Lleva los brazos suavemente hacia atrás juntando los omóplatos.
4. Inhala profundo y mantén la apertura 20 segundos.
5. Regrese los brazos al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Sienta cómo el pecho se ensancha con cada respiración amplia.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Estiramiento en el marco



Objetivo

Estirar los músculos pectorales apoyando el antebrazo en un marco y rotando el cuerpo.

Indicaciones

- Apoyar el antebrazo en el marco a la altura del hombro.
- Girar el cuerpo lentamente en dirección contraria.
- Mantener el estiramiento en la parte delantera del pecho.

Precauciones

- No rotar más allá de una tensión cómoda.
- Evitar cargar todo el peso sobre el brazo apoyado.
- Suspender ante dolor u hormigueo en el brazo.

Materiales

Marco de puerta o pared.

Paso a paso



1. Párate junto a un marco de puerta y apoya el antebrazo derecho en él.
2. Coloca el codo a la altura del hombro con el brazo doblado.
3. Gira lentamente el tronco hacia el lado izquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Ajuste la intensidad girando más o menos el tronco, nunca empujando el brazo.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Abrazo de espalda alta



Objetivo

Separar los omóplatos y estirar la musculatura de la espalda alta con un movimiento envolvente.

Indicaciones

- Cruza los brazos abrazándote los hombros.
- Redondea suavemente la parte alta de la espalda.
- Respira hacia la zona que se estira entre los omóplatos.

Precauciones

- No fuerces la curva de la espalda.
- Evita encoger el cuello hacia el pecho.
- Detente si aparece dolor entre las escápulas.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruza los brazos abrazándote los hombros.
2. Lleva las manos lo más lejos posible sobre la espalda.
3. Redondea suavemente la parte alta de la espalda hacia atrás.
4. Mantén el abrazo durante 20 segundos respirando lento.
5. Suelta los brazos y regresa a la posición erguida.

Consejo del terapeuta: Al exhalar, deja que la espalda se abra un poco más entre los omóplatos.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Entrelace y estira al frente



Objetivo

Estirar la espalda alta y los brazos empujando las manos entrelazadas hacia adelante.

Indicaciones

- Entrelazar las manos y empujarlas al frente.
- Separar los omóplatos mientras redondea la espalda.
- Mantener el cuello alineado con la columna.

Precauciones

- No bloquear los codos con rigidez.
- Evitar encoger los hombros hacia las orejas.
- Suspender ante hormigueo en manos o brazos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y entrelace las manos frente al pecho.
2. Gira las palmas hacia afuera alejándolas del cuerpo.
3. Empuja las manos al frente redondeando la espalda alta.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Suelta las manos y relaja la espalda.

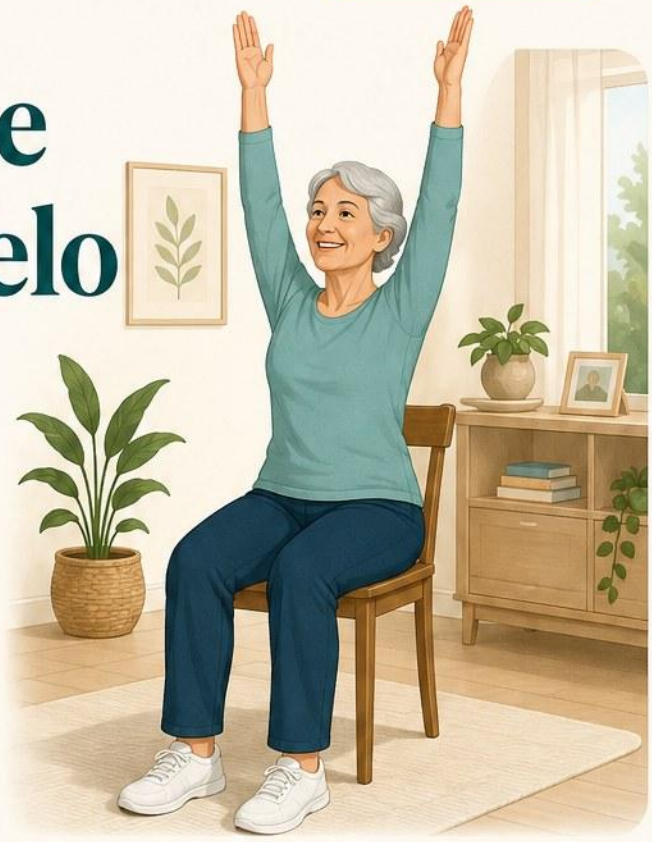
Consejo del terapeuta: Empuja desde las manos, no desde los hombros, para proteger el cuello.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Elevación de brazos al cielo



Objetivo

Alargar todo el torso y los brazos elevándolos hacia arriba para descomprimir la columna.

Indicaciones

- Subir los brazos estirados por encima de la cabeza.
- Crecer desde la cintura alargando la columna.
- Acompañar la elevación con una inhalación profunda.

Precauciones

- No arquear en exceso la espalda baja.
- Evitar el ejercicio si hay mareo al elevar los brazos.
- Detenerse ante dolor de hombros al subir los brazos.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida.
2. Inhala mientras sube los brazos estirados hacia el techo.
3. Alargue la columna estirándose desde la cintura hacia arriba.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja los brazos lentamente por los costados.

Consejo del terapeuta: Imagina que quiere tocar el techo sin despegar los hombros de la espalda.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Apertura con manos en nuca



Objetivo

Abrir el pecho y los hombros llevando los codos hacia afuera con las manos en la nuca.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la nuca sin entrelazar con fuerza.
- Abrir los codos hacia los lados expandiendo el pecho.
- Mantener el cuello relajado y sostenido por las manos.

Precauciones

- No presionar la cabeza hacia adelante con las manos.
- Evitar arquear bruscamente la espalda baja.
- Suspender si aparece tensión en el cuello.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya las manos detrás de la nuca.
2. Abre los codos hacia los lados llevándolos hacia atrás.
3. Expanda el pecho juntando levemente los omóplatos.
4. Mantén la apertura 20 segundos respirando profundo.
5. Cierra los codos al frente y relaja los brazos.

Consejo del terapeuta: Deje que las manos solo acompañen la cabeza, sin empujarla.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Intermedio

Estiramiento pectoral en pared



Objetivo

Estirar el pectoral de un lado apoyando la mano en la pared y girando el pecho.

Indicaciones

- Apoyar la mano en la pared a la altura del hombro.
- Girar el pecho lentamente en dirección opuesta al brazo.
- Mantener el brazo estirado y estable durante el giro.

Precauciones

- No forzar el giro más allá de una tensión suave.
- Evitar cargar el peso del cuerpo sobre el hombro.
- Detenerse ante hormigueo en el brazo o la mano.

Materiales

Pared.

Paso a paso



1. Párate de lado a la pared con el brazo derecho estirado hacia atrás.
2. Apoya la palma en la pared a la altura del hombro.
3. Gira el pecho lentamente hacia el lado ixquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Regule la intensidad girando el tronco, no empujando contra la pared.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Retracción escapular



Objetivo

Fortalecer la postura llevando los codos hacia atrás y juntando los omóplatos.

Indicaciones

- Doblar los codos y llevarlos hacia atrás.
- Juntar los omóplatos manteniendo el pecho abierto.
- Mantener los hombros bajos durante la contracción.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al llevar los codos atrás.
- Evitar subir los hombros hacia las orejas.
- Suspender si aparece dolor entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los codos doblados a los costados.
2. Lleva ambos codos hacia atrás acercando los omóplatos.
3. Abre el pecho manteniendo los hombros hacia abajo.
4. Sostén la contracción 15 segundos respirando pausado.
5. Relaja los brazos y descanse antes de repetir.

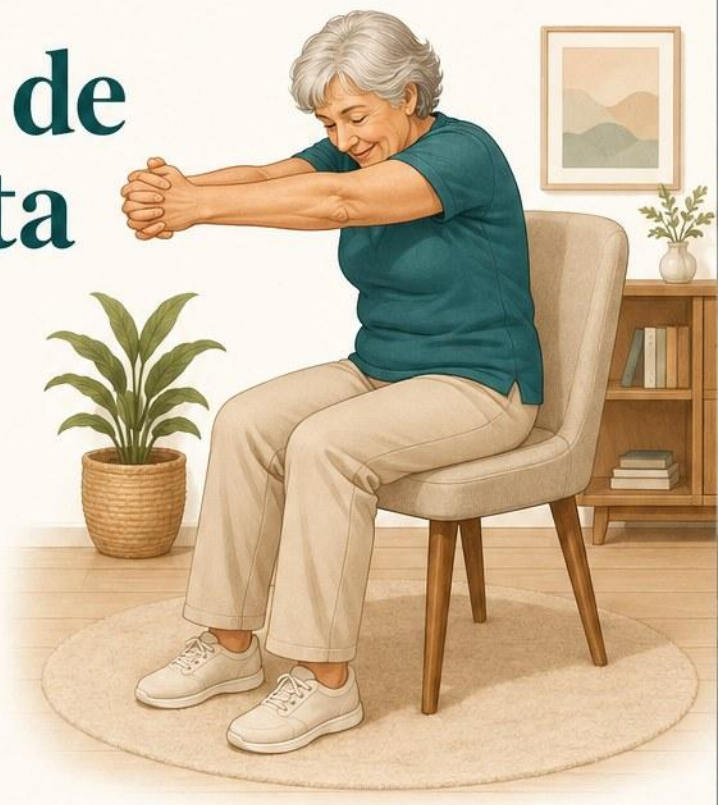
Consejo del terapeuta: Mantener el pecho abierto ayuda a respirar mejor durante el día.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Redondeo de espalda alta



Objetivo

Estirar la musculatura entre los omóplatos empujando las manos al frente y curvando la espalda.

Indicaciones

- Empujar las manos hacia adelante separando los omóplatos.
- Redondear de forma controlada la parte alta de la espalda.
- Dejar caer levemente la cabeza siguiendo la curva.

Precauciones

- No forzar la flexión de la columna.
- Evitar el ejercicio ante osteoporosis avanzada sin autorización profesional.
- Detenerse si aparece dolor en la columna dorsal.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y extiende los brazos al frente.
2. Entrelace las manos o mantén las palmas juntas.
3. Empuja las manos hacia adelante redondeando la espalda alta.
4. Mantén la curva 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese lentamente a la posición erguida.

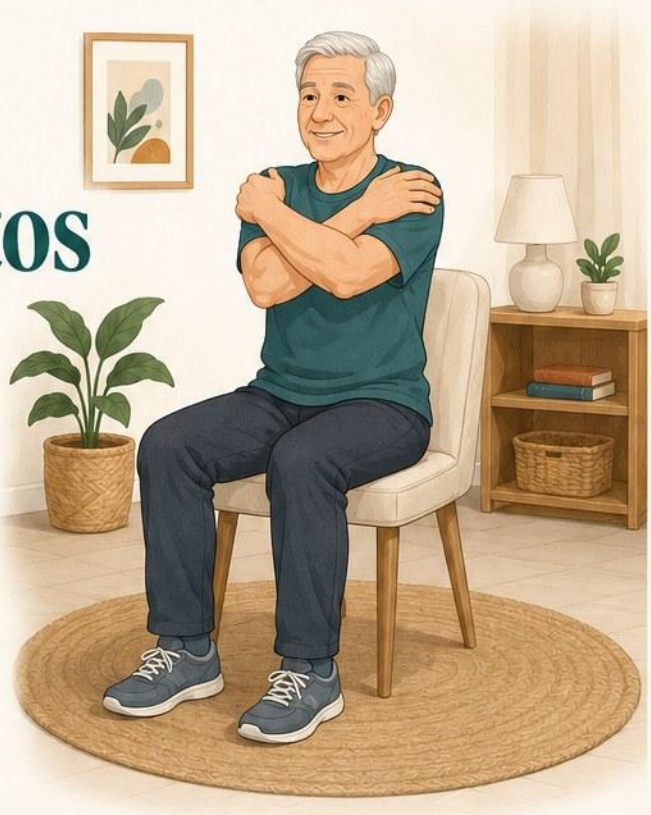
Consejo del terapeuta: Sienta cómo la espalda se ensancha entre los omóplatos al exhalar.

PLENI ACTIVA

Pecho y espalda alta

Nivel: Principiante

Estiramiento entre omóplatos



Objetivo

Aliviar la tensión de la zona interescapular cruzando los brazos y separando la espalda.

Indicaciones

- Cruzar los brazos tomando el hombro opuesto.
- Separar la espalda alejando los omóplatos entre sí.
- Respirar dirigiendo el aire a la zona estirada.

Precauciones

- No encoger el cuello hacia el pecho.
- Evitar tirones bruscos al separar los omóplatos.
- Suspender si aparece dolor persistente entre los omóplatos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruce los brazos frente al pecho.
2. Toma con cada mano el hombro contrario.
3. Lleva las manos hacia adelante separando las escápulas.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Suelte los brazos y regrese a la postura erguida.

Consejo del terapeuta:
Al exhalar, permita que la distancia entre los omóplatos aumente un poco más.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Rotación de tronco sentado



Objetivo

Movilizar la columna en rotación para mantener la flexibilidad del tronco.

Indicaciones

- Girar el torso desde la cintura de forma lenta.
- Mantener la pelvis estable y los pies apoyados.
- Acompañar el giro con una exhalación.

Precauciones

- No girar de forma brusca ni con impulso.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Detenerse si el giro genera dolor irradiado.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Coloca las manos sobre los muslos o el abdomen.
3. Gira lentamente el torso hacia la derecha desde la cintura.
4. Mantén la rotación 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese al centro y repite hacia la izquierda.

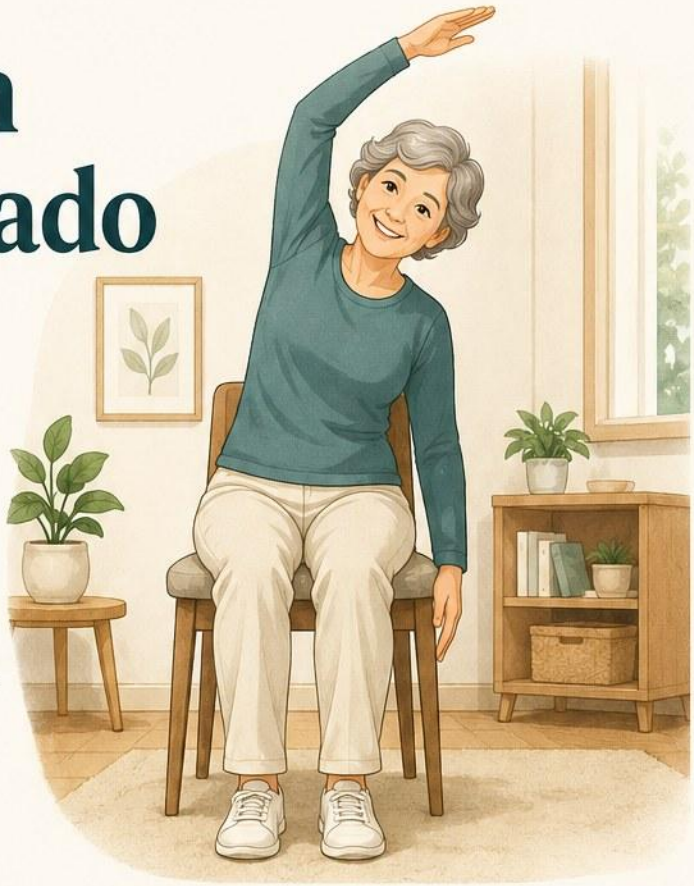
Consejo del terapeuta: Crezca hacia arriba antes de girar para proteger la zona lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Inclinación lateral sentado



Objetivo

Estirar el costado del tronco para dar amplitud a la caja torácica y la columna.

Indicaciones

- Elevar un brazo por encima de la cabeza.
- Inclinar el tronco hacia el lado contrario con suavidad.
- Mantener ambos glúteos apoyados en la silla.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante o atrás.
- Evitar la inclinación si hay mareo.
- Suspender ante dolor en el costado o la lumbar.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados y firmes.
2. Sube el brazo derecho estirado por encima de la cabeza.
3. Inclínese lentamente hacia el lado izquierdo.
4. Mantén el estiramiento 20 segundos respirando lento.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

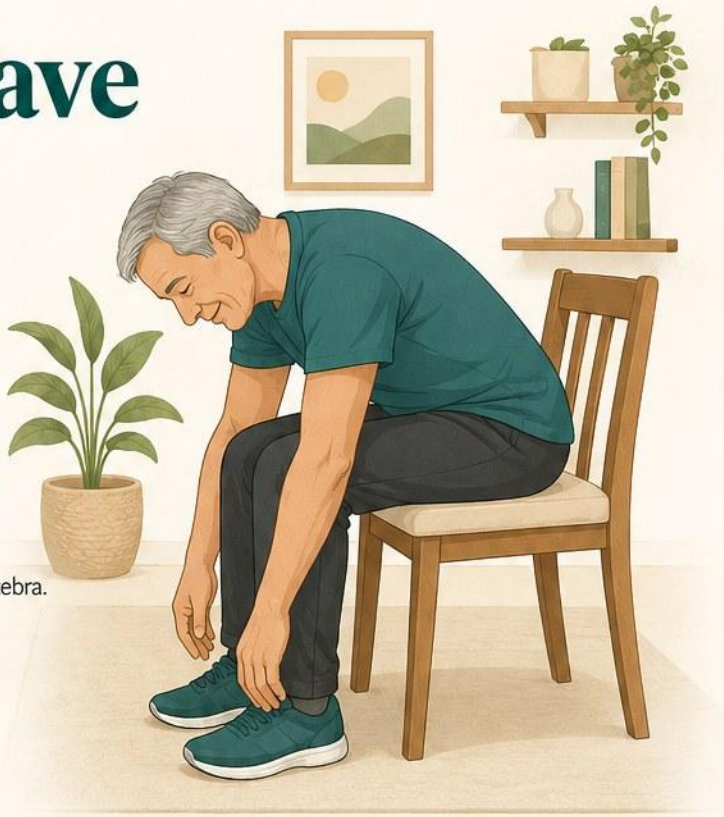
Consejo del terapeuta:
Imagina que se alarga por encima de una pared invisible al inclinarse.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Flexión suave del tronco



Objetivo

Relajar la espalda baja dejando caer el torso sobre los muslos de forma controlada.

Indicaciones

- Descender el torso vértebra por vértebra.
- Dejar los brazos y el cuello completamente sueltos.
- Subir enrollando la columna con lentitud.

Precauciones

- No bajar de golpe ni rebotar.
- Evitar el ejercicio ante hernia de disco sin autorización.
- Detenerse si hay mareo al bajar o subir.



Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados y separados al ancho de cadera.
2. Deje caer el mentón al pecho y descienda el torso lentamente.
3. Apoya el pecho sobre los muslos con los brazos colgando.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando profundo.
5. Sube enrollando la columna hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Sube siempre despacio para evitar el mareo al incorporarse.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Báscula lenta de pelvis



Objetivo

Movilizar la pelvis y la zona lumbar para mejorar la conciencia postural.

Indicaciones

- Inclinar la pelvis hacia atrás redondeando la lumbar.
- Realizar el movimiento de forma pequeña y controlada.
- Coordinar el basculado con la respiración.

Precauciones

- No forzar el rango de movimiento.
- Evitar tensar los hombros durante el ejercicio.
- Suspender ante dolor lumbar que aumenta.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Incline la pelvis hacia atrás redondeando suavemente la lumbar.
3. Sienta cómo la espalda baja se curva ligeramente.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando con calma.
5. Regrese a la posición neutra de la pelvis.

Consejo del terapeuta: Los movimientos pequeños y conscientes son los más eficaces para la lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Gato sentado



Objetivo

Estirar la espalda baja redondeando la columna desde la posición sentada.

Indicaciones

- Redondear la espalda baja llevando el ombligo hacia atrás.
- Dejar caer la cabeza siguiendo la curva.
- Empujar suavemente las manos contra los muslos.

Precauciones

- No forzar la curva de la columna.
- Evitar el ejercicio ante osteoporosis avanzada sin autorización.
- Detenerse si aparece dolor lumbar irradiado.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con las manos apoyadas sobre las rodillas.
2. Lleva el ombligo hacia adentro redondeando la espalda baja.
3. Deje caer la cabeza suavemente hacia el pecho.
4. Mantén la curva 15 segundos respirando lento.
5. Regrese a la posición erguida de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Combínelo con la extensión sentada para movilizar toda la columna.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Extensión sentada



Objetivo

Arquear suavemente la espalda para equilibrar la movilidad de la columna lumbar.

Indicaciones

- Arquear la espalda abriendo el pecho hacia adelante.
- Mantener los hombros bajos y alejados de las orejas.
- Realizar la extensión en un rango corto y cómodo.

Precauciones

- No arquear de manera brusca ni excesiva.
- Evitar la extensión ante dolor lumbar agudo.
- Suspender si el arqueo genera molestia irradiada.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con las manos apoyadas sobre los muslos.
2. Abre el pecho hacia adelante arqueando suavemente la espalda.
3. Junta levemente los omóplatos manteniendo el cuello largo.
4. Sostén la posición 10 segundos respirando con calma.
5. Regrese a la posición neutra de la columna.

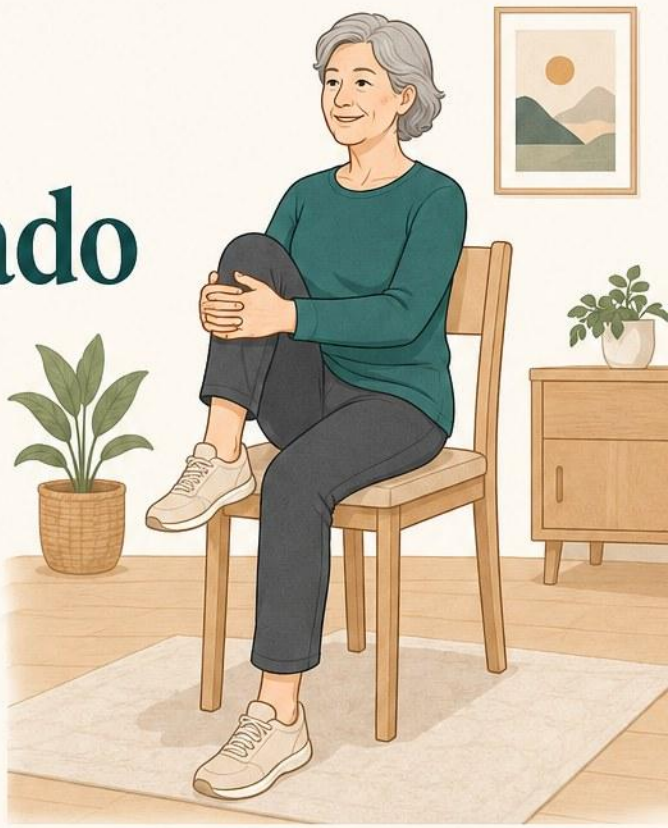
Consejo del terapeuta:
Alterna gato y extensión para dar movimiento sano a la columna.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Rodilla al pecho sentado



Objetivo

Estirar la zona lumbar y el glúteo acercando una rodilla hacia el pecho.

Indicaciones

- Abrazar una rodilla con ambas manos.
- Acercar la rodilla al pecho de forma progresiva.
- Mantener la espalda erguida durante el estiramiento.

Precauciones

- No tirar bruscamente de la rodilla.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la ingle.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha y abrácela con ambas manos.
3. Acerca la rodilla hacia el pecho con suavidad.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Baja el pie al suelo y repite con la otra pierna.

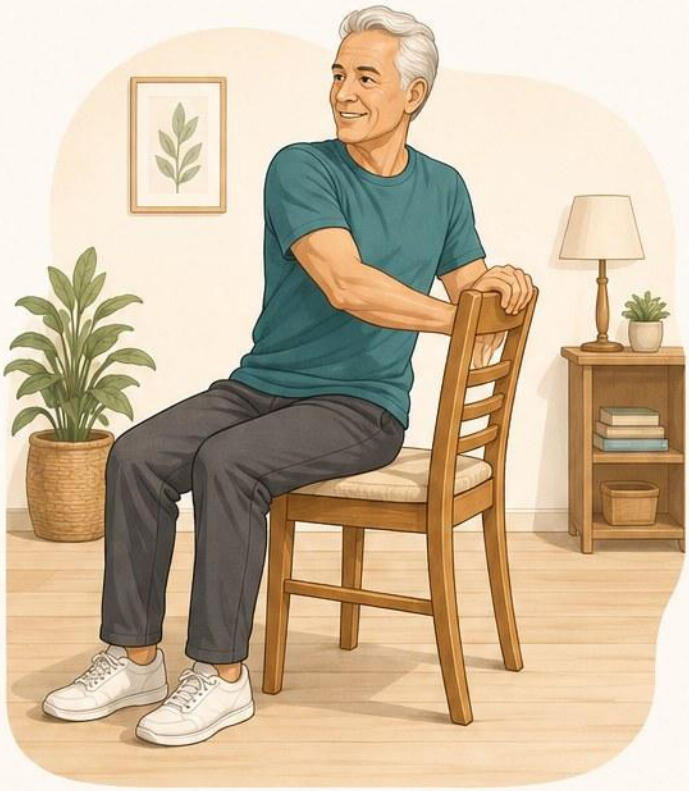
Consejo del terapeuta: Mantén la espalda derecha para que el estiramiento llegue bien a la lumbar.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Intermedio

Torsión con silla



Objetivo

Ampliar la rotación del tronco usando el respaldo como apoyo para girar con seguridad.

Indicaciones

- Tomar el respaldo con la mano para guiar el giro.
- Girar desde la cintura sin forzar el cuello.
- Mantener la pelvis estable mirando al frente.

Precauciones

- No usar el brazo para tironear con fuerza.
- Evitar la torsión ante dolor lumbar agudo.
- Suspender si aparece dolor irradiado hacia la pierna.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate de lado en la silla o gira el tronco hacia el respaldo.
2. Toma el respaldo con ambas manos para acompañar el giro.
3. Rote lentamente el tronco hacia ese lado desde la cintura.
4. Mantén la torsión 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese al frente y repite hacia el otro lado.

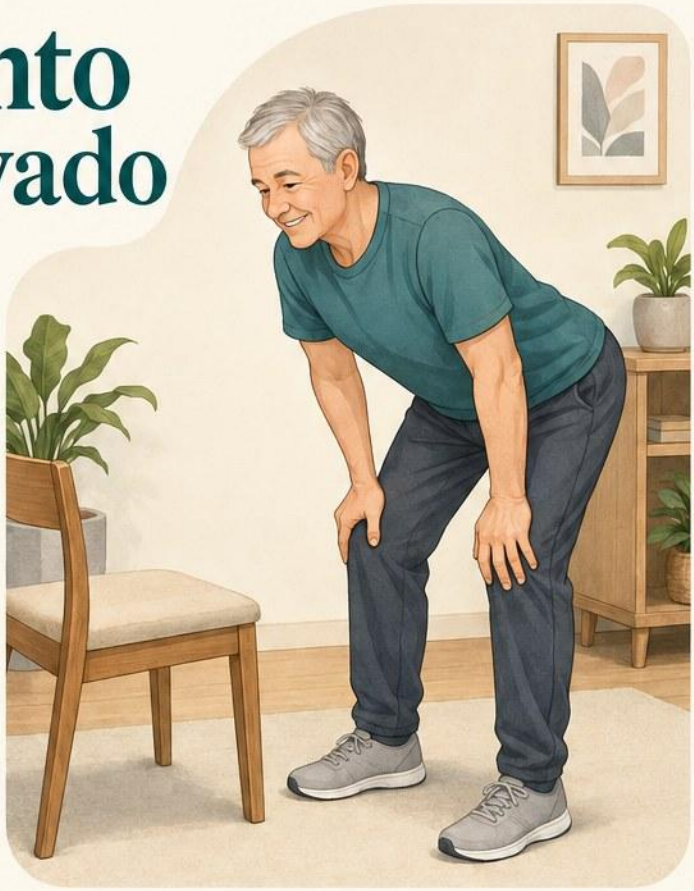
Consejo del terapeuta: El respaldo acompaña el giro; la fuerza nace del tronco, no de los brazos.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Estiramiento lumbar apoyado



Objetivo

Descargar la espalda baja inclinándose al frente con las manos apoyadas en los muslos.

Indicaciones

- Apoyar las manos en los muslos para sostener el peso.
- Inclinar el tronco hacia adelante con la espalda larga.
- Mantener el cuello alineado con la columna.

Precauciones

- No redondear bruscamente la espalda al inclinarse.
- Evitar el ejercicio ante mareos frecuentes.
- Detenerse si aparece dolor lumbar creciente.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados y separados al ancho de cadera.
2. Apoya ambas manos sobre los muslos cerca de las rodillas.
3. Incline el tronco hacia adelante manteniendo la espalda larga.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Empuja con las manos para regresar a la posición erguida.

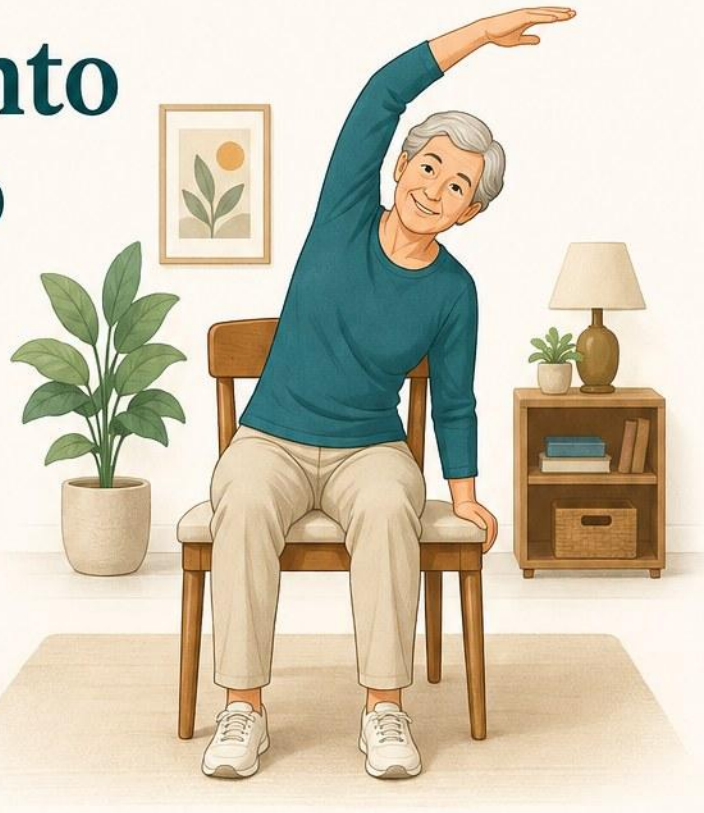
Consejo del terapeuta: Use los brazos como soporte para no cargar toda la espalda baja.

PLENI ACTIVA

Espalda baja y tronco

Nivel: Principiante

Alargamiento del costado



Objetivo

Estirar la cadena lateral del cuerpo alargando un brazo por encima de la cabeza.

Indicaciones

- Estirar un brazo hacia arriba y luego hacia el lado.
- Mantener el otro brazo apoyado para dar estabilidad.
- Sentir el estiramiento desde la cadera hasta la mano.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante.
- Evitar el ejercicio ante mareo al elevar el brazo.
- Suspender ante dolor en el costado o el hombro.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya la mano izquierda en el asiento.
2. Estira el brazo derecho hacia arriba junto a la oreja.
3. Inclínese hacia la izquierda alargando todo el costado derecho.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Piensa en alargar más el costado que en inclinarse mucho hacia el lado.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Estiramiento de glúteo sentado



Objetivo

Estirar el glúteo cruzando el tobillo sobre la rodilla e inclinándose hacia adelante.

Indicaciones

- Cruzar el tobillo sobre la rodilla contraria.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda recta.
- Sentir el estiramiento en la parte externa del glúteo.

Precauciones

- No forzar la rodilla cruzada hacia abajo.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la ingle.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y cruce el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Mantén la espalda larga y los hombros relajados.
3. Inclínese lentamente hacia adelante desde la cadera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite cruzando la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Inclínese desde la cadera, no redondeando la espalda, para cuidar la lumbar.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Rodilla cruzada al pecho



Objetivo

Estirar el glúteo y la cadera llevando la rodilla cruzada hacia el pecho.

Indicaciones

- Cruzar la rodilla hacia el lado contrario del cuerpo.
- Acercar la rodilla al pecho con ambas manos.
- Mantener la espalda apoyada y erguida.

Precauciones

- No tirar bruscamente de la pierna.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera.
- Suspender si el estiramiento genera dolor en la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha y crúcela hacia el hombro izquierdo.
3. Sostén la rodilla con las manos acercándola al pecho.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Dirija la rodilla hacia el hombro opuesto para llegar mejor al glúteo.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Apertura de cadera sentado



Objetivo

Movilizar la cadera hacia afuera para mantener la amplitud de la articulación.

Indicaciones

- Dejar caer la rodilla hacia afuera con control.
- Mantener el pie apoyado o el tobillo sobre la rodilla.
- Conservar la espalda erguida durante el movimiento.

Precauciones

- No abrir la cadera más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante prótesis de cadera reciente sin autorización.
- Detenerse ante dolor en la ingle.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Deje caer lentamente la rodilla derecha hacia afuera.
3. Mantén el pie apoyado o cruzado sobre el muslo contrario.
4. Sostén la apertura 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese la rodilla al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Deje que la rodilla se abre por su peso, sin empujarla con la mano.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Estiramiento del flexor de cadera



Objetivo

Alargar la parte delantera de la cadera adelantando una pierna y descendiendo la cadera.

Indicaciones

- Adelantar una pierna dejando la otra atrás.
- Bajar la cadera manteniendo el tronco erguido.
- Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera trasera.

Precauciones

- No dejar que la rodilla adelantada pase la punta del pie.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme cercano.
- Suspender ante pérdida de equilibrio o dolor de cadera.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con una mano.
2. Adelante la pierna derecha y lleva la izquierda hacia atrás.
3. Baja la cadera lentamente flexionando la rodilla delantera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Meta ligeramente la pelvis hacia adentro para sentir mejor el estiramiento.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Figura cuatro suave



Objetivo

Estirar el glúteo profundo apoyando el tobillo sobre la rodilla y presionando con suavidad.

Indicaciones

- Apoyar el tobillo sobre la rodilla contraria formando un cuatro.
- Presionar la rodilla superior hacia abajo con delicadeza.
- Mantener la espalda erguida y el pecho abierto.

Precauciones

- No presionar la rodilla con fuerza excesiva.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera o rodilla.
- Detenerse si aparece dolor en la articulación de la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y apoya el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda.
2. Deje la rodilla derecha abierta hacia el lado.
3. Presiona suavemente la rodilla derecha hacia abajo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

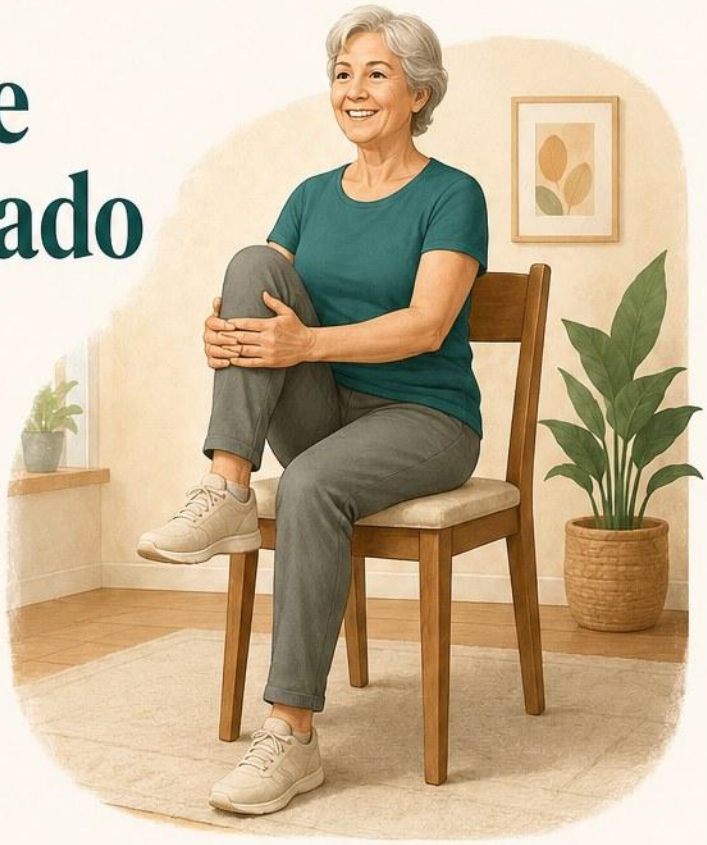
Consejo del terapeuta:
Para intensificar, inclínese apenas hacia adelante con la espalda recta.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Elevación de rodilla apoyado



Objetivo

Movilizar la cadera en flexión elevando la rodilla con ayuda de las manos.

Indicaciones

- Subir la rodilla y sostenerla con ambas manos.
- Mantener la espalda erguida y apoyada.
- Elevar sin balancear el tronco.

Precauciones

- No tirar de la rodilla más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante cirugía de cadera reciente sin autorización.
- Suspender ante dolor en la ingle o la cadera.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla derecha hacia el pecho.
3. Sosténgala con las manos manteniendo la espalda recta.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Mantén el pie de apoyo bien firme en el piso para no perder el equilibrio.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Estiramiento de aductores



Objetivo

Estirar la cara interna de los muslos separando las rodillas e inclinándose suavemente.

Indicaciones

- Separar las rodillas con los pies apoyados en el piso.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda recta.
- Sentir el estiramiento en la parte interna de los muslos.

Precauciones

- No forzar la apertura de las rodillas.
- Evitar el ejercicio ante dolor en la ingle.
- Detenerse ante molestia en la cadera al inclinarse.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies bien separados en el piso.
2. Abre las rodillas hacia los lados manteniendo los pies apoyados.
3. Apoya las manos sobre los muslos internos.
4. Inclínese al frente con la espalda recta y sostén 20 segundos.
5. Regrese a la posición erguida de forma controlada.

Consejo del terapeuta: Deje que las manos guíen suavemente la apertura, sin empujar de golpe.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Círculo lento de cadera



Objetivo

Lubricar la articulación de la cadera con círculos amplios y controlados.

Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme antes de comenzar.
- Dibujar círculos amplios con la cadera.
- Cambiar el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No realizar círculos rápidos ni bruscos.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo estable.
- Suspender ante mareo o pérdida de equilibrio.

Materiales

Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con ambas manos.
2. Con los pies firmes, mueva la cadera describiendo un círculo amplio.
3. Continúa con círculos lentos durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Finalice con la cadera en posición neutra.

Consejo del terapeuta: Mantén las rodillas ligeramente flexionadas para moverse con mayor soltura.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Intermedio

Extensión de cadera en pared



Objetivo

Trabajar la extensión de cadera llevando la pierna hacia atrás con apoyo en la pared.

Indicaciones

- Apoyarse en la pared antes de mover la pierna.
- Llevar la pierna estirada hacia atrás lentamente.
- Mantener el tronco erguido y estable.

Precauciones

- No arquear la espalda baja al llevar la pierna atrás.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme.
- Detenerse ante dolor lumbar o de cadera.

Materiales

Pared o silla de apoyo.

Paso a paso



1
Párate frente a la pared y apoya ambas manos en ella.

2
Mantén el tronco erguido y las rodillas suaves.

3
Lleva la pierna derecha estirada hacia atrás lentamente.

4
Mantén la posición **15 segundos** respirando pausado.

5
Regrese el pie al piso y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Contraiga levemente el glúteo al llevar la pierna atrás para proteger la lumbar.

PLENI ACTIVA

Cadera y glúteos

Nivel: Principiante

Balanceo suave de rodilla



Objetivo

Movilizar la cadera con un balanceo suave de la rodilla hacia adentro y afuera.

Indicaciones

- Levantar levemente la rodilla y balancearla.
- Mover la rodilla adentro y afuera con control.
- Mantener la espalda apoyada y erguida.

Precauciones

- No balancear con impulso ni de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor agudo de cadera.
- Suspender ante chasquidos con molestia.

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante ligeramente el pie derecho del suelo.
3. Balancee la rodilla suavemente hacia adentro y hacia afuera.
4. Continúa el balanceo durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Apoya el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Un balanceo pequeño y relajado prepara la cadera para movimientos mayores.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Estiramiento de isquios sentado



Objetivo

Alargar la parte posterior del muslo estirando la pierna e inclinándose hacia el pie.

Indicaciones

- Estirar una pierna con el talón apoyado en el piso.
- Inclinar el tronco al frente con la espalda larga.
- Sentir el estiramiento detrás del muslo, no en la rodilla.

Precauciones

- No redondear bruscamente la espalda al inclinarse.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar irradiado.
- Detenerse ante hormigueo en la pierna.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con la espalda erguida.
2. Estira la pierna derecha al frente con el talón apoyado.
3. Inclínese hacia adelante desde la cadera con la espalda larga.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Incline el tronco desde la cadera para proteger la zona

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Isquios con talón al frente



Objetivo

Estirar los isquiotibiales adelantando el talón y descendiendo el torso con control.

Indicaciones

- Adelantar el talón con la punta del pie hacia arriba.
- Bajar el torso manteniendo la espalda recta.
- Apoyar las manos en el muslo para sostener el peso.

Precauciones

- No bloquear la rodilla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Suspender ante molestia detrás de la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y adelante el talón derecho con la punta hacia arriba.
2. Apoya las manos sobre el muslo de la pierna estirada.
3. Baja el torso al frente con la espalda recta.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Levantar la punta del pie ayuda a que el estiramiento llegue bien al muslo.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Cuádriceps de pie con apoyo



Objetivo

Estirar la parte delantera del muslo llevando el talón hacia el glúteo con apoyo.

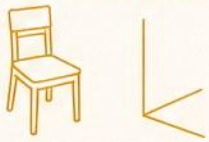
Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme para dar estabilidad.
- Llevar el talón hacia el glúteo tomando el tobillo.
- Mantener las rodillas juntas y el tronco erguido.

Precauciones

- No tirar del tobillo con fuerza excesiva.
- Evitar el ejercicio sin apoyo firme cercano.
- Detenerse ante dolor en la rodilla.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con una mano.
2. Flexiona la rodilla derecha llevando el talón hacia el glúteo.
3. Toma el tobillo con la mano libre si llega con comodidad.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Si no alcanza el tobillo, use una toalla alrededor del pie como ayuda.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Estiramiento de cuádriceps sentado



Objetivo

Estirar suavemente el muslo delantero deslizando el pie hacia atrás desde la silla.

Indicaciones

- Sentarse al borde de la silla para dar espacio a la pierna.
- Deslizar el pie hacia atrás bajo la silla
- Mantener el tronco erguido durante el estiramiento.

Precauciones

- No forzar la rodilla hacia atrás con dolor.
- Evitar el ejercicio ante inestabilidad de la silla.
- Suspender ante molestia en la rótula.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate en el borde de la silla con la espalda erguida.
2. Desliza el pie derecho hacia atrás por debajo del asiento.
3. Mantén la punta del pie apoyada y la rodilla dirigida al piso.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Regrese el pie y repite con la otra pierna

Consejo del terapeuta: Una versión sentada es más segura si el equilibrio de pie no es firme.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Extensión de rodilla sentado



Objetivo

Fortalecer y movilizar la rodilla estirando la pierna al frente desde la silla.

Indicaciones

- Estirar la rodilla llevando el pie hacia adelante.
- Mantener el muslo apoyado en el asiento.
- Sostener la pierna arriba sin bloquear la rodilla con fuerza.

Precauciones

- No dar tirones al estirar la rodilla.
- Evitar el ejercicio ante dolor articular agudo.
- Detenerse si aparece chasquido doloroso en la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Estira lentamente la rodilla derecha llevando el pie al frente.
3. Mantén la pierna estirada a la altura cómoda.
4. Sostén la posición 10 segundos respirando lento.
5. Baja el pie y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta: Sube y baja la pierna despacio para cuidar la articulación de la rodilla.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Isquios con toalla



Objetivo

Estirar los isquiotibiales usando una toalla para acercar el pie con seguridad.

Indicaciones

- Pasar la toalla por la planta del pie.
- Tirar suavemente de los extremos acercando la pierna.
- Mantener la espalda apoyada y la rodilla ligeramente flexionada.

Precauciones

- No tirar de la toalla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar irradiado.
- Suspender ante calambre en la parte posterior del muslo.

Materiales



Toalla o banda



Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y levante la pierna derecha pasando la toalla por la planta del pie.
2. Sostén un extremo de la toalla con cada mano.
3. Tira suavemente acercando la pierna hacia usted.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: La toalla permite dosificar el estiramiento sin forzar la espalda.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Intermedio

Estiramiento de la banda lateral



Objetivo

Estirar la parte externa del muslo cruzando la pierna e inclinándose hacia el lado.

Indicaciones

- Cruzar una pierna por delante de la otra.
- Inclinar el tronco hacia el lado de la pierna trasera.
- Sentir el estiramiento en la cara externa del muslo.

Precauciones

- No inclinarse sin un apoyo firme cercano.
- Evitar el ejercicio ante mareo o inestabilidad.
- Detenerse ante dolor en la cadera o la rodilla.

Materiales



Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a un apoyo y sujétese con una mano.
2. Cruce la pierna derecha por detrás de la izquierda.
3. Inclínese suavemente hacia el lado izquierdo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Mantén el apoyo firme para concentrarse solo en el estiramiento del costado.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Adelanto de talón alterno



Objetivo

Movilizar las piernas alternando el adelanto del talón para activar la circulación.

Indicaciones

- Adelantar un talón y luego el otro de forma alterna.
- Mantener la punta del pie hacia arriba al adelantar.
- Conservar la espalda erguida durante el movimiento.

Precauciones

- No hacer el movimiento con rebotes.
- Evitar el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Suspender ante molestia detrás de la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Adelante el talón derecho con la punta del pie hacia arriba.
3. Regrese el pie y adelante el talón izquierdo.
4. Alterna el movimiento durante **15 segundos** por lado.
5. Finalice con ambos pies apoyados en el piso.

Consejo del terapeuta: Un ritmo suave y parejo mejora la circulación de las piernas.

PLENI ACTIVA

Piernas (isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Elevación de pierna recta



Objetivo

Fortalecer el muslo y movilizar la cadera elevando la pierna estirada desde la silla.

Indicaciones

- Estira la rodilla antes de elevar la pierna.
- Sube la pierna recta a una altura cómoda.
- Mantén el tronco erguido y estable.

Precauciones

- No eleves la pierna con impulso brusco.
- Evita el ejercicio ante dolor lumbar agudo.
- Detente ante molestia en la cadera o la rodilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda apoyada en el respaldo.
2. Estira la rodilla derecha llevando el pie al frente.
3. Eleva la pierna recta unos centímetros más.
4. Mantén la posición 10 segundos respirando lento.
5. Baja la pierna y repite con la otra.

Consejo del terapeuta:
Sujétate del asiento si necesitas mayor estabilidad al elevar la pierna.

PLENI ACTIVA

Piernas
(isquios y cuádriceps)

Nivel: Principiante

Estiramiento interno del muslo



Objetivo

Estirar la cara interna del muslo abriendo la pierna hacia el lado con control.

Indicaciones

- Abrir la pierna estirada hacia el lado.
- Mantener el talón apoyado y la punta hacia arriba.
- Sentir el estiramiento en la parte interna del muslo.

Precauciones

- No abrir la pierna más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante dolor en la ingle.
- Suspender ante molestia en la rodilla.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



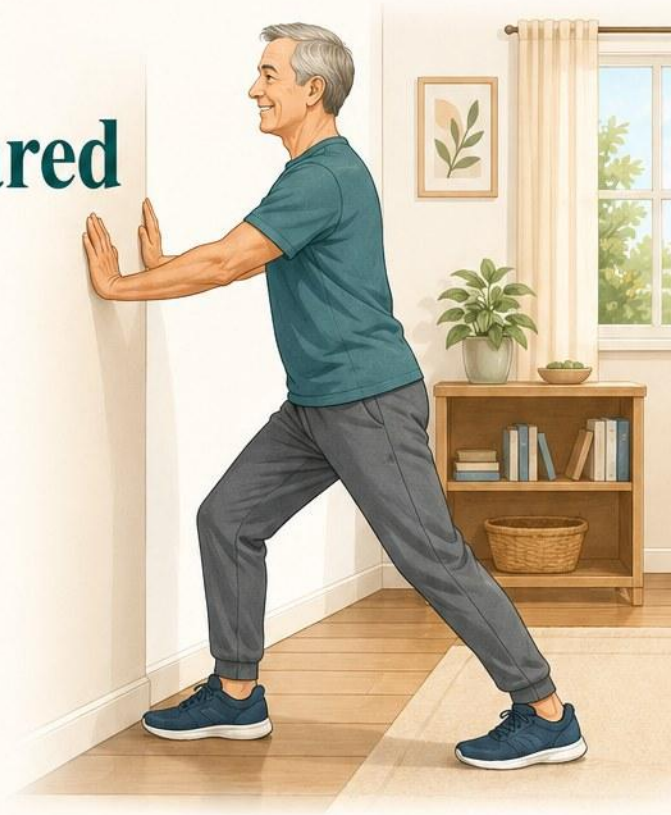
1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Estira la pierna derecha y ábrala hacia el lado.
3. Apoya el talón con la punta del pie mirando hacia arriba.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Regrese y repite con la otra pierna.

Consejo del terapeuta:
Acompañe la apertura con la respiración para relajar la cara interna del muslo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Estiramiento de pantorrilla en pared



Objetivo

Alargar la pantorrilla adelantando una pierna y empujando el talón trasero contra el piso.

Indicaciones

- Apoyar las manos en la pared antes de mover las piernas.
- Adelantar una pierna dejando la otra estirada atrás.
- Mantener el talón trasero pegado al piso.

Precauciones

- No levantar el talón trasero durante el estiramiento.
- Evitar el ejercicio sin apoyo firme.
- Detenerse ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

- Pared.

Paso a paso



1. Párate frente a la pared y apoya ambas manos en ella.
2. Adelante la pierna derecha y estira la izquierda hacia atrás.
3. Empuja el talón izquierdo contra el piso flexionando la rodilla delantera.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando pausado.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Cuanto más atrás coloca el pie, mayor será el estiramiento de la pantorrilla.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Pantorrilla con toalla sentado



Objetivo

Estirar la pantorrilla de forma segura tirando de la punta del pie con una toalla.

Indicaciones

- Pasar la toalla por la planta del pie.
- Tirar suavemente llevando la punta hacia usted.
- Mantener la rodilla estirada sin bloquearla con fuerza.

Precauciones

- No tirar de la toalla de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante calambres frecuentes sin control.
- Suspender ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales



Toalla o banda



Silla firme

Paso a paso



1. Siéntate y estira la pierna derecha con el talón apoyado.
2. Pase la toalla por la planta del pie sosteniendo los extremos.
3. Tira suavemente llevando la punta del pie hacia usted.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: La toalla le da control total sobre la intensidad del estiramiento.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Intermedio

Estiramiento del sóleo



Objetivo

Estirar la parte profunda de la pantorrilla flexionando la rodilla y manteniendo el talón apoyado.

Indicaciones

- Adelantar una pierna con la rodilla ligeramente flexionada.
- Mantener el talón trasero pegado al piso.
- Sentir el estiramiento en la parte baja de la pantorrilla.

Precauciones

- No levantar el talón trasero al flexionar.
- Evitar el ejercicio sin un apoyo firme.
- Detenerse ante dolor en el tendón de Aquiles.

Materiales



Pared o silla de apoyo.

Paso a paso



1. Párate frente a un apoyo y sujétese con las manos.
2. Adelante la pierna derecha y lleva la izquierda un poco atrás.
3. Flexiona ligeramente la rodilla trasera manteniendo el talón apoyado.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Regrese y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Doblar la rodilla trasera dirige el estiramiento a la pantorrilla profunda.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Punta y talón sentado



Objetivo

Movilizar el tobillo alternando punta y talón para activar la circulación de las piernas.

Indicaciones

- Llevar la punta del pie hacia arriba y luego hacia abajo.
- Realizar el movimiento de forma lenta y completa.
- Mantener el talón o la punta en contacto con el piso.

Precauciones

- No forzar el movimiento ante calambre.
- Evitar hacerlo con rebotes rápidos.
- Suspender ante dolor agudo en el tobillo.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la punta de ambos pies dejando los talones apoyados.
3. Baja la punta y levante los talones apoyando la punta.
4. Alterna el movimiento durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Finalice con ambos pies apoyados por completo.

Consejo del terapeuta:
Este movimiento es ideal para reactivar las piernas tras estar mucho tiempo sentado.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Círculo lento de tobillo



Objetivo

Lubricar la articulación del tobillo con círculos amplios y controlados.

Indicaciones

- Levantar ligeramente el pie del piso.
- Dibujar círculos amplios con el tobillo.
- Cambiar el sentido del giro a mitad del ejercicio.

Precauciones

- No girar de forma rápida ni brusca.
- Evitar el ejercicio ante esguince reciente sin autorización.
- Detenerse ante chasquidos con dolor.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y levante ligeramente el pie derecho.
2. Gira el tobillo despacio describiendo un círculo amplio.
3. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones.
4. Invierta el sentido del giro y repite.
5. Apoya el pie y repite con el otro tobillo.

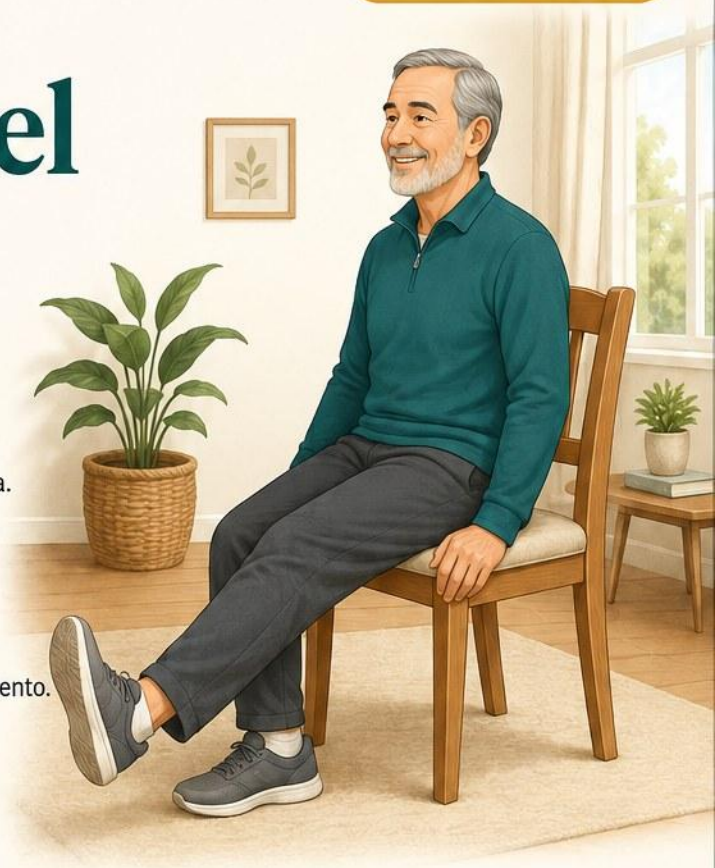
Consejo del terapeuta:
Mueva solo el tobillo manteniendo la pierna lo más quieta posible.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Flexión del tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo llevando el pie hacia el cuerpo para estirar la pantorrilla.

Indicaciones

- Llevar la punta del pie hacia usted.
- Mantener la pierna estable durante el movimiento.
- Sentir un estiramiento suave en la pantorrilla.

Precauciones

- No forzar el pie más allá de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante calambre activo.
- Suspender ante dolor agudo en la pantorrilla.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y estira la pierna derecha al frente.
2. Lleva la punta del pie hacia usted flexionando el tobillo.
3. Mantén la pierna estable durante el movimiento.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Baja la pierna y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Alterna flexión y extensión para movilizar el tobillo en todo su rango.

PLENI ACTIVA

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Extensión del tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo apuntando el pie lejos del cuerpo para activar la pantorrilla.

Indicaciones

- Apuntar la punta del pie lejos de usted.
- Mantener la pierna estable y estirada.
- Sentir la contracción suave en la pantorrilla.

Precauciones

- No apuntar el pie de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante calambre activo.
- Detenerse ante calambre en la planta del pie.



Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y estira la pierna derecha al frente.
2. Apunte la punta del pie lejos de de usted extendiendo el tobillo.
3. Mantén la pierna estirada y estable.
4. Sostén la posición 15 segundos respirando lento.
5. Baja la pierna y repite con el otro pie.

Consejo del terapeuta: Si aparece un calambre, flexiona el pie hacia usted para aliviarlo.

PLENI ACTIVA

Estiramiento de la planta



Objetivo

Estirar la planta del pie presionando los dedos contra el suelo para aliviar la tensión.

Indicaciones

- Apoyar la punta del pie con los dedos flexionados.
- Presionar suavemente contra el suelo.
- Sentir el estiramiento en la planta y los dedos.

Precauciones

- No presionar con dolor agudo en la planta.
- Evitar el ejercicio ante fascitis en fase aguda sin autorización.
- Suspender ante calambre en el pie.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Lleva el pie derecho un poco atrás apoyando la punta.
3. Flexiona los dedos presionándolos suavemente contra el suelo.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando con calma.
5. Apoya el pie y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Un buen estiramiento de la planta ayuda a caminar con mayor comodidad.

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Elevación de talones apoyado



Objetivo

Fortalecer las pantorrillas y mejorar el equilibrio elevando los talones con apoyo.

Indicaciones

- Sujetarse de un apoyo firme antes de elevar.
- Subir los talones despacio sobre la punta de los pies.
- Bajar de forma controlada sin dejar caer los talones.

Precauciones

- No elevar los talones sin un apoyo estable.
- Evitar el ejercicio ante mareo al ponerse en puntas.
- Detenerse ante calambre en la pantorrilla.

Materiales

Silla o pared de apoyo.

Paso a paso



1. Párate junto a una silla y sujétese con ambas manos.
2. Sube lentamente los talones apoyándose en la punta de los pies.
3. Mantén la posición arriba 10 segundos respirando pausado.
4. Baja los talones al piso de forma controlada.
5. Repite el movimiento si se siente estable.

Consejo del terapeuta: Bajar despacio trabaja tanto como subir y protege los tobillos.

Pantorrillas y tobillos

Nivel: Principiante

Balanceo suave de tobillo



Objetivo

Movilizar el tobillo con un balanceo lateral suave para mantener su flexibilidad.

Indicaciones

- Apoyar el pie y balancearlo hacia adentro y afuera.
- Realizar el movimiento de forma lenta y controlada.
- Mantener la pierna relajada durante el balanceo..

Precauciones

- No balancear con impulso brusco.
- Evitar el ejercicio ante esguince reciente sin autorización.
- Suspender ante dolor lateral en el tobillo..

Materiales



Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Apoya el borde externo del pie derecho y luego el interno.
3. Balancee el tobillo suavemente de un lado al otro.
4. Continúa el balanceo durante 5 respiraciones tranquilas.
5. Apoya el pie y repite con el otro tobillo.

Consejo del terapeuta: Este balanceo suave prepara los tobillo caminar con más seguridad.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Respiración diafragmática



Objetivo

Favorecer la relajación profunda y una respiración amplia usando el diafragma.

Indicaciones

- Apoyar una mano sobre el vientre para sentir el movimiento.
- Inhalar por la nariz llevando el aire al abdomen.
- Exhalar lento y completo por la boca o la nariz.

Precauciones

- No forzar la respiración ni contener el aire.
- Evitar el ejercicio ante sensación de falta de aire.
- Detenerse ante mareo por respirar muy rápido.

Materiales

No requiere materiales.

PASO A PASO



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y los hombros relajados.
2. Apoya una mano sobre el vientre y otra sobre el pecho.
3. Inhala por la nariz sintiendo cómo se eleva el abdomen.
4. Exhala lentamente notando cómo el vientre desciende.
5. Repite durante 5 respiraciones profundas y tranquilas.

Consejo del terapeuta:
Que el vientre se mueva más que el pecho es señal de una buena respiración.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Elevación de brazos al inhalar



Objetivo

Coordinar la respiración con el movimiento elevando los brazos al tomar aire.

Indicaciones

- Subir los brazos lentamente mientras inhala.
- Bajar los brazos al exhalar de forma suave.
- Mantener los hombros relajados durante el movimiento.

Precauciones

- No elevar los brazos ante mareo.
- Evitar arquear la espalda al subir los brazos.
- Suspender ante dolor de hombros al elevarlos.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida y los brazos a los lados.
2. Inhala por la nariz mientras sube los brazos hacia los lados.
3. Lleva los brazos hasta la altura de los hombros o algo más.
4. Exhala bajando los brazos lentamente a los costados.
5. Repite durante 5 respiraciones coordinadas y tranquilas.

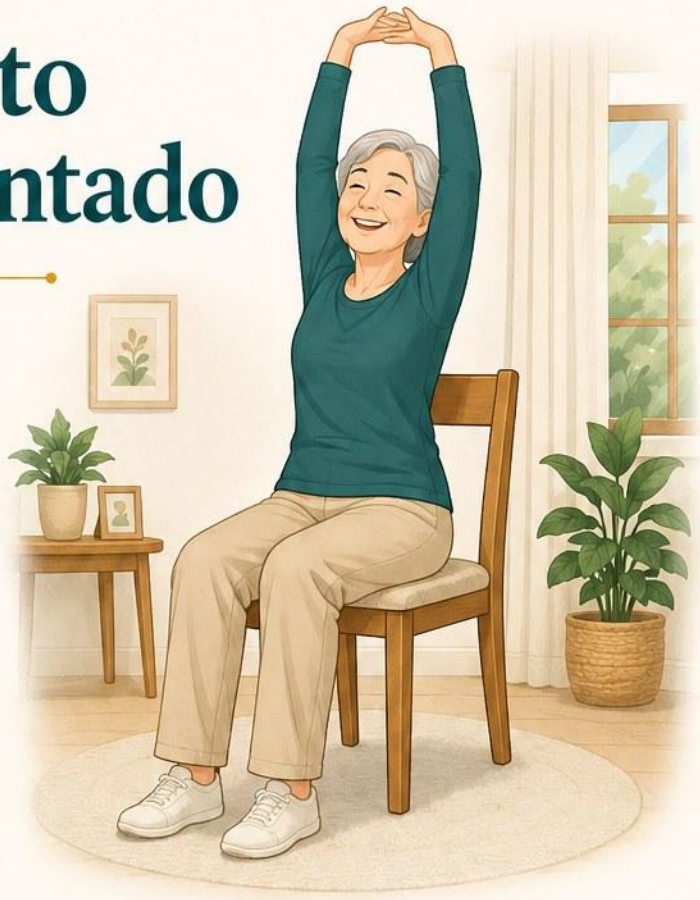
Consejo del terapeuta: Deje que el movimiento nazca de la respiración, no al revés.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Estiramiento completo sentado



Objetivo

Alargar todo el cuerpo estirándose hacia arriba para descomprimir la columna.

Indicaciones

- Estirar los brazos hacia arriba alargando el tronco.
- Crecer desde la cintura sin despegar los glúteos.
- Acompañar el estiramiento con una respiración amplia.

Precauciones

- No arquear en exceso la espalda baja.
- Evitar el ejercicio ante mareo al elevar los brazos.
- Detenerse ante dolor de hombros al estirar.

Materiales

- Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Inhala y sube los brazos estirados hacia el techo.
3. Alargue todo el cuerpo creciendo desde la cintura.
4. Mantén el estiramiento 20 segundos respirando lento.
5. Baja los brazos lentamente y relaja.

Consejo del terapeuta: Sienta cómo el cuerpo se alarga y se libera con cada respiración.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Inclinación relajada al frente



Objetivo

Soltar la tensión de la espalda y el cuello dejando caer el torso hacia adelante.

Indicaciones

- Dejar caer el torso de forma progresiva y suelta.
- Relajar por completo los brazos y el cuello.
- Subir enrollando la columna con lentitud.

Precauciones

- No bajar de golpe ni rebotar.
- Evitar el ejercicio ante mareo frecuente.
- Suspender ante dolor lumbar creciente.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies bien apoyados y separados.
2. Deje caer el mentón al pecho y descienda el torso.
3. Relaja los brazos dejándolos colgar hacia el piso.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando profundo.
5. Sube enrollando la columna hasta quedar erguido.

Consejo del terapeuta: Imagina que suelta el peso del día al dejar caer el torso.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Rotación suave de hombros



Objetivo

Relajar los hombros y liberar tensión con giros lentos acompañados de respiración.

Indicaciones

- Girar los hombros lento hacia atrás.
- Mantener los brazos sueltos a los costados.
- Respirar de forma pausada durante los giros.

Precauciones

- No acelerar el movimiento ni forzar el rango.
- Evitar encoger el cuello al girar los hombros.
- Detenerse ante dolor en la articulación del hombro.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados a los lados.
2. Lleva los hombros hacia arriba y luego hacia atrás.
3. Descienda los hombros completando un círculo suave.
4. Continúa con giros lentos durante 5 respiraciones.
5. Finalice con los hombros bajos y relajados.

Consejo del terapeuta:
Sincronice cada giro con una respiración para relajarse aún más.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Apertura de brazos en cruz



Objetivo

Abrir el pecho y favorecer una respiración amplia extendiendo los brazos en cruz.

Indicaciones

- Abrir los brazos hacia los lados en cruz.
- Inhalar profundo mientras expande el pecho.
- Mantener los hombros bajos y relajados.

Precauciones

- No llevar los brazos más atrás de lo cómodo.
- Evitar el ejercicio ante dolor de hombros.
- Suspender ante mareo al respirar profundo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o párate con la espalda erguida.
2. Abre los brazos hacia los lados a la altura de los hombros.
3. Inhala profundo expandiendo el pecho con la apertura.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando lento.
5. Cierra los brazos al frente y relaja.

Consejo del terapeuta: Imagina que abre espacio en el pecho para respirar con mayor amplitud.

PLENI ACTIVA

Nivel: Principiante

Estiramiento lateral con respiro



Objetivo

Alargar el costado del cuerpo mientras respira lento para soltar la tensión del tronco.

Indicaciones

- Inclinarse suavemente hacia un lado.
- Respirar lento dirigiendo el aire al costado estirado.
- Mantener ambos glúteos apoyados en la silla.

Precauciones

- No dejar caer el peso hacia adelante.
- Evitar el ejercicio ante mareo al inclinarse.
- Detenerse ante dolor en el costado o la lumbar.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los pies apoyados en el piso.
2. Apoya la mano izquierda en el asiento y sube el brazo derecho.
3. Inclínese suavemente hacia la izquierda alargando el costado.
4. Mantén la posición 15 segundos respirando lento hacia el costado.
5. Regrese al centro y repite del otro lado.

Consejo del terapeuta: Dirija la respiración hacia las costillas que se estiran para relajarse más.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Aflojar el cuello



Objetivo

Soltar la tensión acumulada en el cuello dejando caer la cabeza con calma.

Indicaciones

- Dejar caer la cabeza hacia adelante con suavidad.
- Relajar por completo los hombros y la mandíbula.
- Respirar de forma calmada durante el estiramiento.

Precauciones

- No mover la cabeza de forma brusca.
- Evitar el ejercicio ante vértigo reciente.
- Suspender ante mareo o dolor irradiado al brazo.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los hombros relajados.
2. Deje caer suavemente la cabeza hacia adelante.
3. Relaja la mandíbula y los hombros por completo.
4. Mantén la posición 20 segundos respirando con calma.
5. Levante la cabeza lentamente hasta la posición neutra.

Consejo del terapeuta: Suelte la mandíbula al aflojar el cuello para relajarse por completo.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Manos sobre el vientre



Objetivo

Conectar con una respiración pausada apoyando las manos sobre el vientre.

Indicaciones

- Apoyar ambas manos sobre el vientre.
- Respirar despacio sintiendo el movimiento bajo las manos.
- Cerrar los ojos si le resulta cómodo.

Precauciones

- No forzar la respiración ni retener el aire.
- Evitar el ejercicio ante sensación de falta de aire.
- Detenerse ante mareo por respirar muy rápido.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y relajada.
2. Apoya ambas manos suavemente sobre el vientre.
3. Inhala por la nariz sintiendo cómo el vientre se eleva.
4. Exhala despacio notando cómo desciende bajo las manos.
5. Continúa durante 5 respiraciones lentas y tranquilas.

Consejo del terapeuta: Sentir el vientre moverse bajo las manos ayuda a calmar la mente.

PLENI ACTIVA

Estiramiento global relajante

Nivel: Principiante

Relajación final sentado



Objetivo

Cerrar la sesión soltando todo el cuerpo con la respiración para integrar la relajación.

Indicaciones

- Cerrar los ojos y soltar el cuerpo por completo.
- Dejar los brazos y las piernas relajados.
- Respirar de forma natural sin controlar el ritmo.

Precauciones

- No levantarse de golpe al terminar.
- Evitar el ejercicio ante somnolencia si debe seguir activo.
- Detenerse ante mareo al reincorporarse.

Materiales

Silla firme.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada y los pies en el piso.
2. Cierra los ojos y deje caer los hombros y los brazos.
3. Suelte la tensión de la cara, la mandíbula y las piernas.
4. Respira de forma natural durante 3 respiraciones tranquilas.
5. Abre los ojos lentamente y reincorpórese con calma.

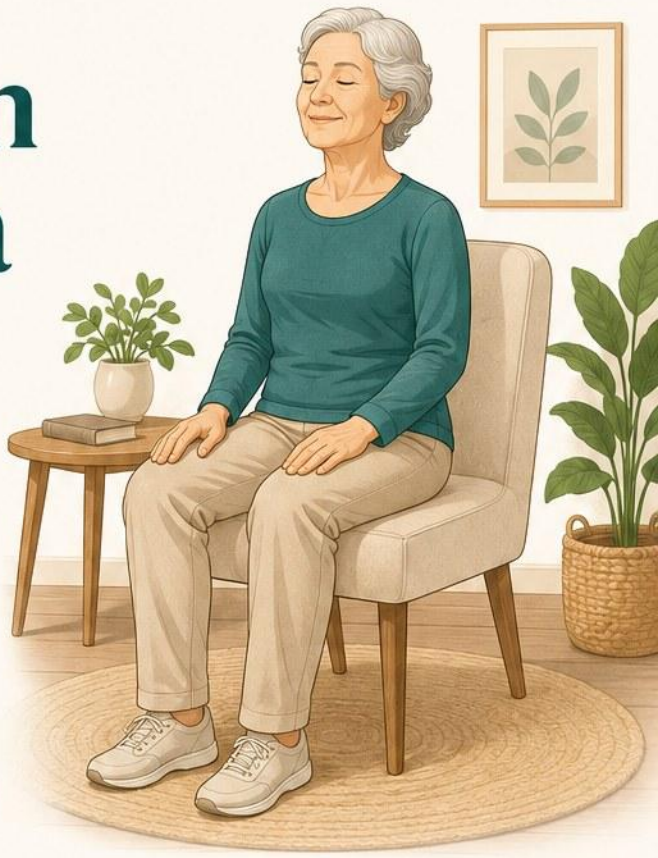
Consejo del terapeuta: Levántate despacio al final para evitar mareos al ponerse de pie.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración nasal lenta



Objetivo

Favorecer un ritmo respiratorio pausado usando únicamente la nariz para filtrar y calentar el aire.

Indicaciones

- Mantener la boca cerrada y relajada durante toda la secuencia.
- Elegir un entorno tranquilo y sin corrientes de aire frío.
- Alargar cada fase de forma gradual, sin llegar a la incomodidad.

Precauciones

- Si la nariz está muy congestionada, posponer la práctica para otro momento.
- No retener el aire de forma prolongada ni forzar la lentitud.
- Suspender si aparece sensación de ahogo o inquietud.

Materiales



No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda con la cabeza alineada sobre los hombros.
2. Cierra la boca y relaja la lengua contra el paladar.
3. Inhala despacio por la nariz durante unos tres o cuatro segundos.
4. Exhala por la nariz con la misma calma, sin soplar con fuerza.
5. Continúa seis respiraciones manteniendo el flujo suave y silencioso.

Consejo del terapeuta: Un sonido nasal apenas perceptible indica que el ritmo es adecuado.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Mano en el vientre



Objetivo

Desarrollar la conciencia del movimiento abdominal usando el tacto como referencia.

Indicaciones

- Apoyar la mano con suavidad, sin presionar sobre el abdomen.
- Concentrar la atención en la sensación de subida y bajada.
- Mantener el resto del cuerpo relajado y sin rigidez.

Precauciones

- Evitar la práctica tras una comida abundante para no sentir molestias.
- No contener la respiración ni exagerar la profundidad.
- Interrumpir ante cualquier tirantez en el abdomen.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate o recuéstate en una posición cómoda y estable.
2. Coloca la palma abierta sobre la parte alta del vientre.
3. Inhala con calma sintiendo cómo la mano se eleva suavemente.
4. Exhala notando cómo la mano desciende de forma natural.
5. Repite cinco veces siguiendo solo la sensación bajo la palma.

Consejo del terapeuta: Cerrar los ojos ayuda a percibir mejor el sutil vaivén del abdomen.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Exhalación prolongada



Objetivo

Activar la sensación de calma alargando la salida del aire respecto a la entrada.

Indicaciones

- Inhalar de forma normal y dedicar el esfuerzo a soltar el aire lentamente.
- Mantener los labios ligeramente relajados durante la exhalación.
- Buscar un ritmo cómodo, sin vaciar los pulmones por completo.

Precauciones

- Detenerse si aparece mareo por exceso de exhalación.
- No forzar la salida del aire hasta la incomodidad.
- Volver a la respiración natural entre repeticiones si hace falta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo con la espalda erguida y los hombros bajos.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila durante unos segundos.
3. Comience a exhalar más despacio de lo que inhaló.
4. Sienta cómo el cuerpo se afloja a medida que sale el aire.
5. Completa ocho respiraciones con la exhalación siempre más larga.

Consejo del terapeuta: Contar mentalmente la salida del aire ayuda a mantenerla pareja y lenta.

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración en cuatro tiempos



Objetivo

Establecer un ritmo respiratorio equilibrado con inhalación y exhalación de igual duración.

Indicaciones

- Contar mentalmente hasta cuatro en cada fase de la respiración.
- Mantener el conteo a un ritmo cómodo y constante.
- Realizar la práctica sentado y con la mirada relajada.

Precauciones

- Ajustar el conteo a tres tiempos si cuatro resulta demasiado largo.
- No retener el aire entre fases en esta versión sencilla.
- Suspender si el conteo genera tensión o agobio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso

1. Siéntate con comodidad y libere la tensión de los hombros.
2. Inhala por la nariz contando lentamente uno, dos, tres, cuatro.
3. Exhala por la nariz con el mismo conteo hasta cuatro.
4. Mantén la atención en el número para sostener el ritmo.
5. Completa cinco rondas conservando la cadencia pareja.

Consejo del terapeuta:
Un conteo interno tranquilo ordena la mente además del ritmo res

PLENI ACTIVA

Respiración básica

Nivel: Básico

Suspiro de alivio



Objetivo

Liberar tensión acumulada mediante una exhalación amplia y sonora tras una inhalación profunda.

Indicaciones

- Permitir que el suspiro sea audible y espontáneo.
- Dejar caer los hombros al soltar el aire.
- Espaciar los suspiros con respiraciones normales entre ellos.

Precauciones

- Evitar encadenar muchos suspiros seguidos para no marearse.
- No forzar una inhalación excesiva que genere tensión en el pecho.
- Descansar si aparece sensación de aturdimiento.

Materiales

No requiere materiales.



Paso a paso



1. Adopte una postura cómoda y afloje la mandíbula.
2. Inhala profundo por la nariz llenando el pecho y el abdomen.
3. Abre ligeramente la boca y suelte el aire con un suspiro relajado.
4. Deje que los hombros bajen al mismo tiempo que sale el aire.
5. Respira con normalidad y repite el suspiro cuatro veces.

Consejo del terapeuta: Un suspiro consciente al final del día ayuda a soltar la carga acumulada.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración con hombros sueltos



Objetivo

Disociar la respiración de la tensión de los hombros para lograr un patrón más eficiente.

Indicaciones

- Observar que los hombros permanezcan quietos al inhalar.
- Dirigir el aire hacia la parte baja de las costillas.
- Mantener el cuello largo y relajado.

Precauciones

- No elevar los hombros al buscar aire; ese es el patrón a corregir.
- Evitar arquear la espalda en exceso.
- Detener si aparece dolor cervical o de hombros.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido y deje los brazos descansando sobre los muslos.
2. Baja conscientemente los hombros alejándolos de las orejas.
3. Inhala llevando el aire hacia los costados de las costillas.
4. Exhala manteniendo los hombros quietos y relajados.
5. Continúa seis respiraciones vigilando que los hombros no suban.

Consejo del terapeuta: Colocar las manos sobre las costillas ayuda a comprobar que el pecho se expande a los lados.

PLENI ACTIVA

Conciencia del aire



Objetivo

Cultivar la atención sensorial percibiendo la temperatura y el paso del aire por las fosas nasales.

Indicaciones

- Centrar la atención en el punto donde el aire entra y sale.
- Respirar de forma natural, sin modificar el ritmo.
- Regresar la atención al aire cada vez que la mente se distraiga.

Precauciones

- No prolongar la práctica si genera somnolencia en un momento inadecuado.
- Evitar concentrarse tanto que se altere el ritmo natural.
- Interrumpir ante cualquier incomodidad respiratoria.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y cierra los ojos si lo desea.
2. Lleva la atención a la punta de la nariz.
3. Note el aire más fresco al entrar y más tibio al salir.
4. Deje que la respiración siga su curso sin intervenir.
5. Sostén esta observación durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Percibir la diferencia de temperatura ancla la mente en el momento presente.

Respiración básica

Nivel: Básico

Respiración pausada



Objetivo

Introducir pausas breves tras la exhalación para asentar un ritmo respiratorio más sereno.

Indicaciones

- Hacer una pausa cómoda de uno o dos segundos tras soltar el aire.
- Reanudar la inhalación sin sensación de urgencia.
- Mantener el resto del cuerpo relajado durante las pausas..

Materiales

No requiere materiales.

Precauciones

- No prolongar la pausa hasta sentir necesidad brusca de aire.
- Evitar tensar el cuerpo durante el momento de quietud.
- Volver a la respiración normal si la pausa incomoda..

Paso a paso



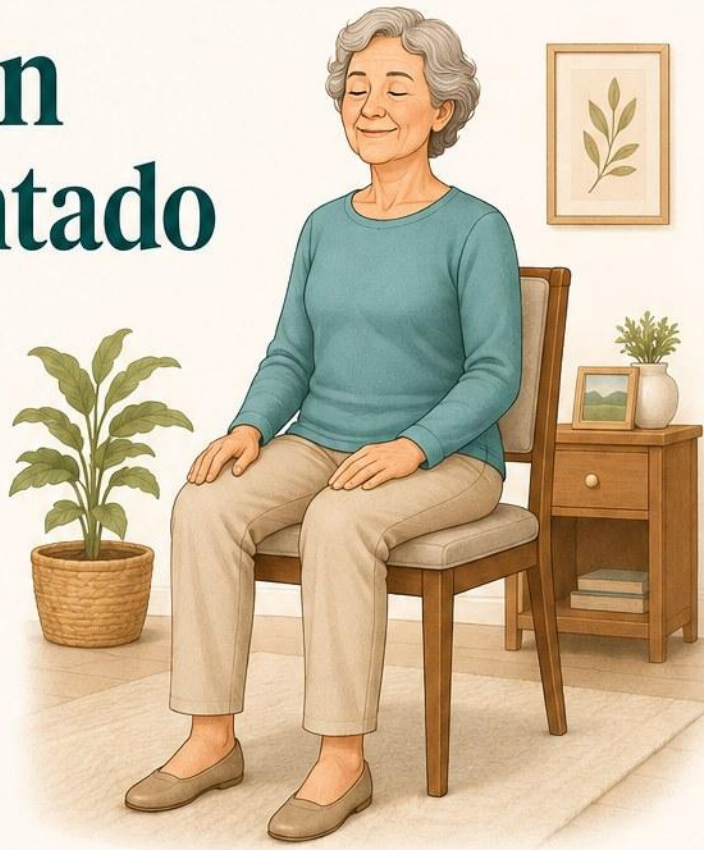
1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Exhala despacio soltando todo el aire con suavidad.
4. Haga una breve pausa quieta antes de volver a inhalar.
5. Repite el ciclo cinco rondas manteniendo las pausas cómodas.

Consejo del terapeuta:
La pausa breve tras exhalar transmite al cuerpo una señal de descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración cómoda sentado



Objetivo

Integrar una respiración natural y calmada dentro de una postura sedente estable.

Indicaciones

- Sentarse con los pies apoyados y la columna erguida sin rigidez.
- Dejar que la respiración fluya a su ritmo espontáneo.
- Mantener las manos relajadas sobre los muslos.

Precauciones

- Ajustar la altura de la silla para que los pies lleguen al suelo.
- No encorvarse hacia adelante durante la práctica.
- Detener si aparece cualquier molestia lumbar.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate hacia la parte media del asiento con la espalda recta.
2. Apoya ambos pies planos y separados al ancho de las caderas.
3. Deje caer los hombros y suelte la tensión del rostro.
4. Respira con naturalidad observando el ritmo cómodo del aire.
5. Permanece así unos tres minutos disfrutando de la calma.

Consejo del terapeuta: Una buena postura sentada facilita que la respiración sea amplia sin esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Labios fruncidos



Objetivo

Controlar la sensación de falta de aire exhalando de forma lenta a través de labios entreabiertos.

Indicaciones

- Fruncir los labios como para soplar una vela sin apagarla.
- Exhalar el doble de tiempo que la inhalación.
- Mantener la calma y evitar apurar el aire..

Precauciones

- Esta técnica alivia el síntoma pero no sustituye la indicación del profesional de salud.
- Suspender y buscar ayuda si la falta de aire es intensa o repentina.
- No inflar las mejillas ni soplar con fuerza..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Relaja el cuello y los hombros en una postura cómoda.
2. Inhala suave por la nariz durante unos dos segundos.
3. Frunza los labios dejando una pequeña abertura.
4. Exhala despacio por esa abertura durante unos cuatro segundos.
5. Repite seis respiraciones manteniendo la salida del aire lenta.

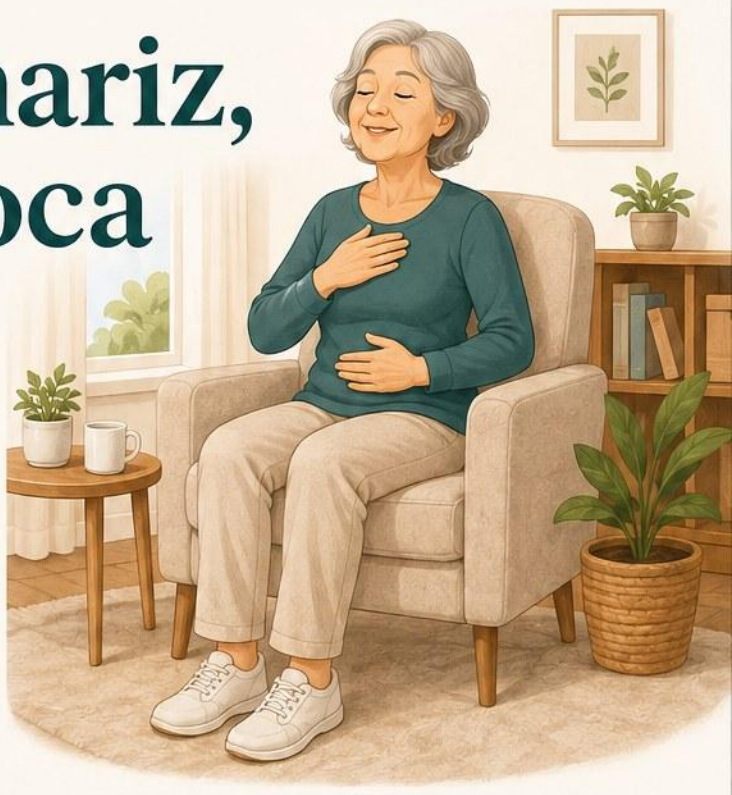
Consejo del terapeuta: Imaginar que se sopla una llama sin apa regula la velocidad de la exhalación.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Inhalar nariz, soplar boca



Objetivo

Coordinar la entrada nasal con una exhalación bucal controlada para regular la ventilación.

Indicaciones

- Diferenciar claramente la fase nasal de la fase bucal.
- Soplar de forma prolongada y constante por los labios fruncidos.
- Mantener un ritmo cómodo y sin prisa.

Precauciones

- No hiperventilar buscando más aire del necesario.
- Interrumpir si aparece mareo o presión en el pecho.
- Buscar asistencia si la dificultad respiratoria persiste o aumenta.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Adopte una postura relajada y estable.
2. Cierra la boca e inhala despacio por la nariz.
3. Frunza los labios preparándose para soltar el aire.
4. Exhala por la boca de forma lenta y sostenida.
5. Completa ocho respiraciones alternando nariz y boca con calma.

Consejo del terapeuta: Dejar que la exhalación sea el doble de larga que la inhalación calma la respiración agitada.

PLENI ACTIVA

Control de la disnea

Nivel: Básico

Postura de descanso



Objetivo

Reducir el esfuerzo respiratorio adoptando una postura que apoya el peso del tronco.

Indicaciones

- Inclinar el tronco hacia adelante apoyando los antebrazos sobre una mesa o los muslos.
- Dejar que los músculos accesorios de la respiración descansen.
- Respirar de forma pausada mientras se mantiene la posición.

Precauciones

- Asegurar que la mesa o el apoyo sean estables antes de recargarse.
- No mantener la inclinación si genera mareo o molestia lumbar.
- Consultar al profesional si la falta de aire es frecuente.

Materiales



Silla firme con respaldo



Mesa a la altura adecuada

Paso a paso



1. Siéntate frente a una mesa firme y estable.



2. Coloca un cojín o los antebrazos sobre la superficie.



3. Inclínese hacia adelante apoyando la cabeza o los brazos con suavidad.



4. Relaja los hombros y deje que el tronco descanse.



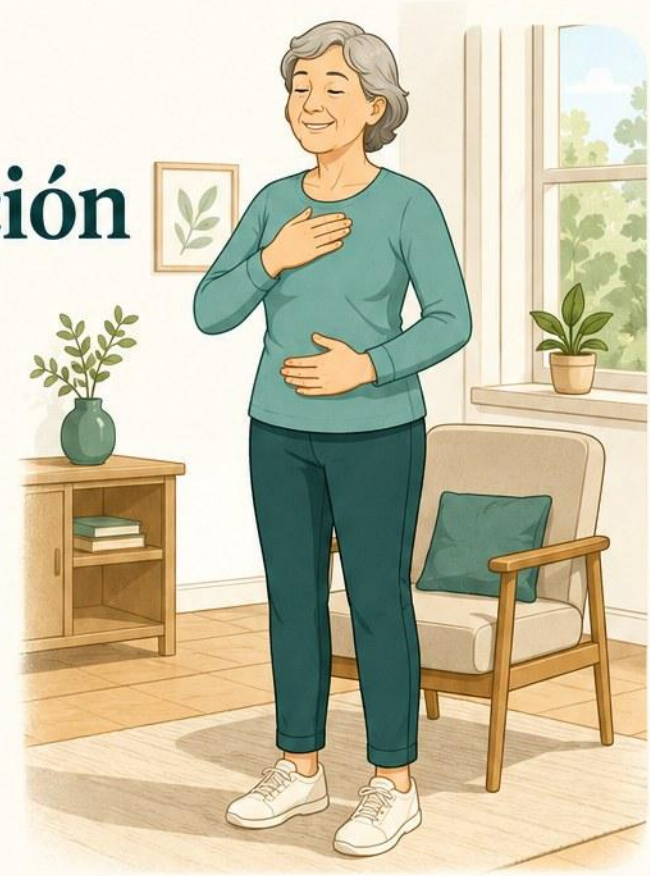
5. Respira tranquilo en esta posición durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Apoyar los brazos libera la musculatura del pecho y facilita respirar con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración de recuperación



Objetivo

Restablecer un ritmo respiratorio cómodo tras un pequeño esfuerzo o una caminata breve.

Indicaciones

- Detenerse y buscar un apoyo estable si es necesario.
- Alargar de forma progresiva la exhalación.
- Esperar a que el ritmo se normalice antes de continuar la actividad.

Precauciones

- Sentarse si la sensación de fatiga es intensa.
- No reanudar el esfuerzo hasta recuperar el aliento.
- Solicitar ayuda si la recuperación tarda más de lo habitual.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Detente y adopte una postura estable, de pie o sentado.
2. Afloje los hombros y evita encorvar el pecho.
3. Inhala sin apurar, dejando entrar el aire a su ritmo.
4. Exhala lentamente con los labios fruncidos.
5. Repite cinco rondas hasta sentir la respiración más pareja.

Consejo del terapeuta:
Recuperar el aliento sin apurar la inhalación evita entrar en un círculo de agitación.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Exhalación al esfuerzo



Objetivo

Coordinar el momento de mayor esfuerzo físico con la salida del aire para reducir la fatiga.

Indicaciones

- Exhalar durante la fase de esfuerzo, como al levantarse o empujar.
- Inhalar durante la fase de reposo o preparación.
- Aplicar el patrón a movimientos cotidianos sencillos.

Precauciones

- No contener la respiración durante el esfuerzo.
- Evitar cargas o movimientos que superen la capacidad del día.
- Detener la actividad ante cualquier molestia en el pecho.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Elige un movimiento sencillo, como pasar de sentado a de pie.
2. Inhala por la nariz mientras se prepara para el movimiento.
3. Exhala por los labios fruncidos justo al realizar el esfuerzo.
4. Completa el movimiento manteniendo la salida del aire.
5. Repite seis rondas coordinando esfuerzo y exhalación.

Consejo del terapeuta: Soplar al hacer fuerza reparte mejor la energía y evita sobrecargar la respiración.

PLENI ACTIVA

Nivel: Intermedio

Ritmo lento controlado



Objetivo

Disminuir de forma consciente la frecuencia respiratoria para ganar sensación de control.

Indicaciones

- Reducir gradualmente el número de respiraciones por minuto.
- Mantener las inhalaciones suaves y las exhalaciones alargadas.
- Practicar en un momento tranquilo, sin distracciones.

Precauciones

- No forzar la lentitud hasta sentir falta de aire.
- Regresar al ritmo natural ante cualquier incomodidad.
- Evitar la práctica si hay agitación respiratoria en ese momento.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y observa unos segundos su ritmo actual.
2. Alargue ligeramente cada inhalación de forma suave.
3. Prolongue aún más cada exhalación de manera cómoda.
4. Deje espacio para que el ritmo baja por sí solo.
5. Sostén esta respiración lenta durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Bajar el ritmo poco a poco evita el efecto contrario de quedarse sin aire.

Nivel: Básico

Aflojar cuello y hombros



Objetivo

Liberar la tensión de la musculatura accesoria que dificulta una respiración cómoda.

Indicaciones

- Soltar de forma consciente el cuello y los hombros en cada exhalación.
- Combinar movimientos suaves con la respiración lenta.
- Evitar movimientos bruscos del cuello.

Precauciones

- No rotar el cuello con fuerza ni en círculos amplios.
- Detener si aparece mareo o dolor cervical.
- Realizar los movimientos dentro de un rango cómodo.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso

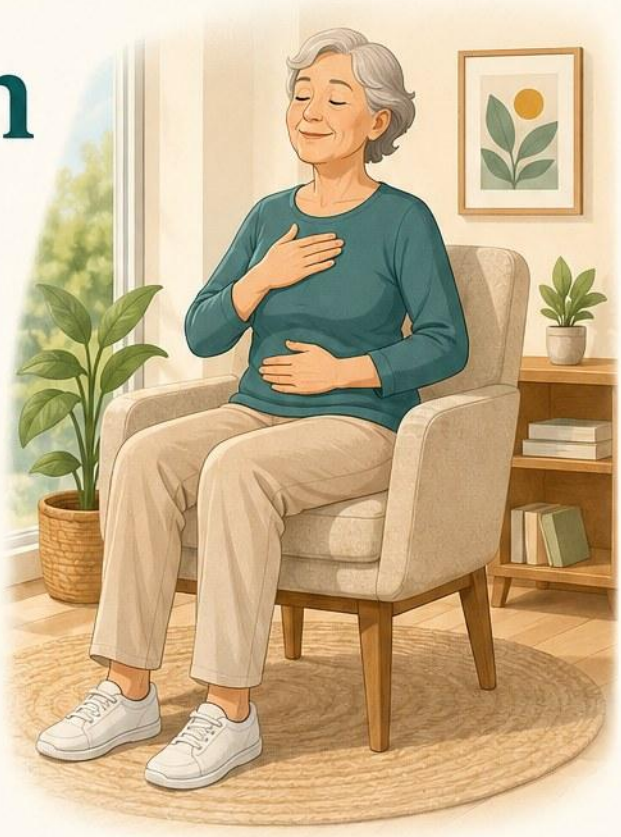


1. Siéntate erguido con la espalda apoyada.
2. Inhala por la nariz notando dónde se acumula la tensión.
3. Al exhalar, deje caer los hombros alejándolos de las orejas.
4. Incline con suavidad la cabeza hacia un lado y luego al otro.
5. Repite seis respiraciones soltando tensión en cada salida de aire.

Consejo del terapeuta: Un cuello y unos hombros sueltos permiten que el pecho se expanda con menos esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Respiración con conteo



Objetivo

Alargar de forma medida la exhalación usando un conteo mental como guía.

Indicaciones

- Contar en silencio para dar longitud a cada exhalación.
- Empezar con un conteo corto y ampliarlo poco a poco.
- Mantener la inhalación relajada y sin conteo forzado.

Precauciones

- No estirar el conteo hasta quedarse sin aire.
- Reducir el número si genera tensión.
- Suspender ante cualquier sensación de agobio.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y relaja los hombros.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Exhala por los labios fruncidos contando hasta cuatro.
4. En las siguientes rondas intente contar hasta cinco o seis.
5. Completa cinco rondas ajustando el conteo a su comodidad.

Consejo del terapeuta: El conteo funciona como una barandilla que sostiene una exhalación pareja.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Apoyo en respaldo



Objetivo

Facilitar la apertura del pecho reclinándose sobre un respaldo que sostiene el tronco.

Indicaciones

- Reclinarse en una silla o sillón con buen soporte lumbar.
- Dejar que el pecho se abre sin esfuerzo activo.
- Respirar de forma amplia y tranquila.

Precauciones

- Elegir un asiento estable que no ceda hacia atrás.
- No reclinarse tanto que cueste respirar.
- Detener si aparece molestia lumbar o mareo.

Materiales

- Sillón o silla con respaldo reclinable
- Cojín de apoyo

Paso a paso



1. Siéntate en un sillón cómodo con buen respaldo.
2. Coloca un cojín en la zona baja de la espalda si lo necesita.
3. Recline el tronco ligeramente hacia atrás con apoyo firme.
4. Deje que el pecho se abre y los hombros descansen.
5. Respira con amplitud durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Un buen apoyo en la espalda permite que la caja torácica trabaje con libertad.

Control de la disnea

Nivel: Intermedio

Calma ante la falta de aire



Objetivo

Manejar la sensación de ahogo con una respiración lenta que evita el jadeo apresurado.

Indicaciones

- Reconocer la sensación sin dejar que se convierta en agitación.
- Priorizar exhalaciones lentas por labios fruncidos.
- Adoptar una postura de apoyo que reduzca el esfuerzo.

Precauciones

- Buscar asistencia inmediata si la falta de aire es súbita, intensa o inusual.
- No confundir esta práctica con un tratamiento médico.
- Suspender y pedir ayuda si la sensación no mejora.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Detente y siéntate o apóyese en un punto estable.
2. Reconozca la sensación sin reaccionar con prisa.
3. Inhala suave por la nariz sin buscar más aire del necesario.
4. Exhala lento por los labios fruncidos alargando la salida.
5. Continúa unos tres minutos hasta notar la respiración más calmada.

Consejo del terapeuta: Respirar lento en lugar de jadear rompe el círculo entre la falta de aire y la ansiedad.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Manos y puños



Objetivo

Reconocer el contraste entre tensión y relajación comenzando por las manos.

Indicaciones

- Apretar los puños con firmeza moderada durante unos segundos.
- Soltar de golpe y notar la diferencia de sensación.
- Acompañar la relajación con una exhalación lenta.

Precauciones

- Evitar apretar con fuerza excesiva si hay artritis o dolor articular.
- No mantener la tensión más de unos pocos segundos.
- Suspender ante cualquier dolor en manos o muñecas.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los antebrazos apoyados.
2. Inhala y cierra los puños con una tensión firme pero tolerable.
3. Mantén la tensión durante unos cinco segundos.
4. Exhala y abre las manos soltando la tensión de golpe.
5. Descanse y repite el contraste tres veces.

Consejo del terapeuta:
Percibir el alivio al soltar enseña al cuerpo a reconocer cuándo está tenso.

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Brazos y hombros



Objetivo

Descargar la tensión de brazos y hombros mediante ciclos de contracción y relajación.

Indicaciones

- Tensar brazos y hombros llevándolos ligeramente hacia el cuerpo.
- Relajar coincidiendo con la exhalación.
- Mantener el cuello suelto durante el ejercicio.

Precauciones

- No encoger los hombros con brusquedad.
- Evitar la tensión si hay dolor de hombro reciente.
- Detener ante cualquier molestia articular.

Materiales



Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con los brazos relajados a los lados.
2. Inhala y tense los brazos apretándolos suavemente contra el tronco.
3. Sostén la tensión unos segundos sin llegar a molestar.
4. Exhala y deje que brazos y hombros caigan relajados.
5. Repite el ciclo tres veces sintiendo el alivio final.

Consejo del terapeuta: Dejar caer los brazos como pesos muertos intensifica la sensación de descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Rostro y frente



Objetivo

Aliviar la tensión facial que suele pasar desapercibida en la frente y alrededor de los ojos.

Indicaciones

- Fruncir suavemente el rostro y luego aflojarlo por completo.
- Prestar atención a la frente, las cejas y los ojos.
- Combinar el alivio con una respiración tranquila.

Precauciones

- No apretar los ojos con fuerza si hay molestias oculares.
- Evitar gestos exagerados que causen tirantez.
- Detener si aparece dolor de cabeza.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y respira con calma.
2. Frunza el ceño y arrugue suavemente la frente al inhalar.
3. Mantén el gesto durante unos segundos.
4. Exhala y afloje por completo la frente y las cejas.
5. Repite tres veces notando el rostro cada vez más liso.

Consejo del terapeuta: La frente acumula tensión sin que lo notemo… aflojarla suaviza toda la expresión.

Nivel: Básico

Mandíbula suelta



Objetivo

Liberar la tensión de la mandíbula dejando los dientes separados y la boca relajada.

Indicaciones

- Permitir que la mandíbula descienda de forma natural.
- Separar ligeramente los dientes sin abrir mucho la boca.
- Mantener la lengua apoyada y relajada.

Precauciones

- No forzar la apertura si hay molestias en la articulación mandíbular.
- Evitar movimientos amplios de la mandíbula.
- Suspender ante cualquier chasquido doloroso.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



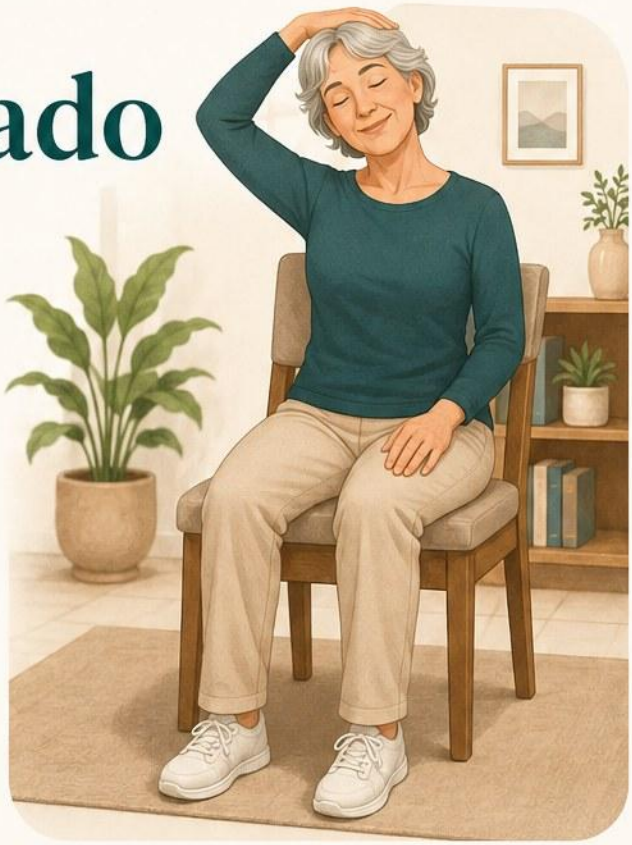
1. Siéntate o recuéstate en una postura cómoda.
2. Note si aprieta los dientes o tensa la mandíbula.
3. Deje que la mandíbula baja ligeramente y separa los dientes.
4. Relaja la lengua dejándola suelta dentro de la boca.
5. Respira tranquilo durante cuatro respiraciones con la mandíbula floja.

Consejo del terapeuta: Una mandíbula relajada suele arrastrar consigo la relajación del cuello y los hombros.

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Cuello relajado



Objetivo

Reducir la rigidez cervical mediante inclinaciones suaves y liberación de tensión.

Indicaciones

- Inclinar la cabezz con lentitud dentro de un rango cómodo.
- Soltar la tensión en cada exhalación.
- Mantener los hombros bajos durante el movimiento.

Precauciones

- No realizar giros bruscos ni círculos completos del cuello.
- Detener si aparece mareo, hormigueo o dolor.
- Consultar al profesional si hay problemas cervicales conocidos.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate erguido con la espalda apoyada.
2. Incline suavemente la cabeza hacia el hombro derecho.
3. Exhala sintiendo cómo se estira el lado del cuello.
4. Regrese al centro y repite hacia el hombro izquierdo.
5. Completa tres rondas soltando la tensión en cada inclinación.

Consejo del terapeuta: Mover el cuello despacio y dentro de lo cómodo previene tirones innecesarios.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Hombros hacia abajo



Objetivo

Descargar la tensión de la parte alta de la espalda elevando y soltando los hombros.

Indicaciones

- Subir los hombros hacia las orejas y luego dejarlos caer.
- Acompañar la caída con una exhalación.
- Notar la diferencia entre la tensión y el descanso.

Precauciones

- No encoger los hombros con brusquedad.
- Evitar el movimiento si hay dolor cervical agudo.
- Detener ante cualquier molestia en los hombros.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con los brazos relajados.
2. Inhala y sube lentamente los hombros hacia las orejas.
3. Mantén la tensión durante un par de segundos.
4. Exhala y deje caer los hombros de golpe hacia abajo.
5. Repite cuatro rondas disfrutando de la sensación de descarga.

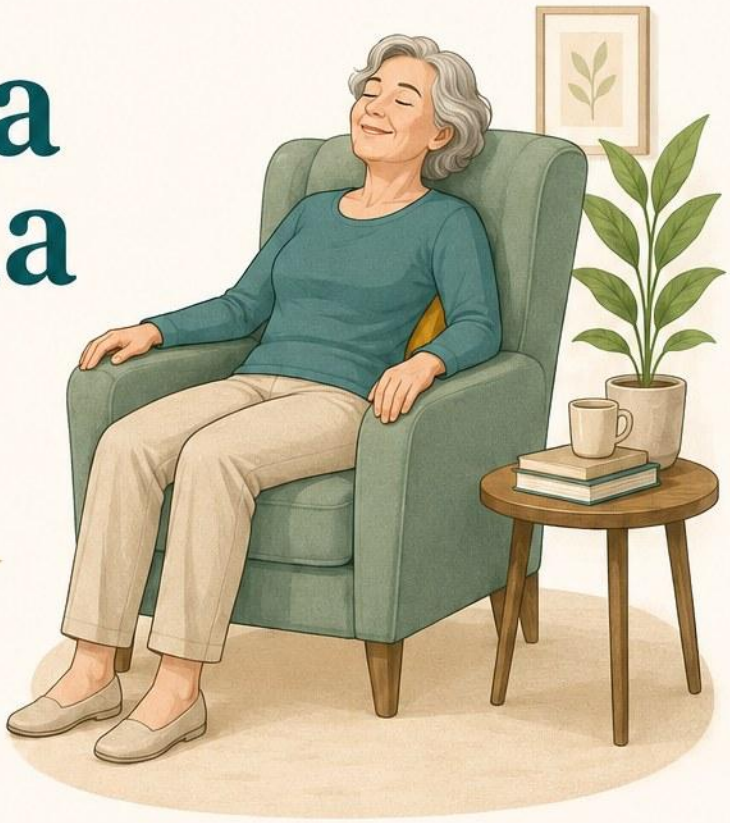
Consejo del terapeuta: La caída de los hombros al exhalar l
una zona que suele cargar el estrés del día.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Espalda apoyada



Objetivo

Favorecer una relajación global recostando la espalda y aflojando cada músculo.

Indicaciones

- Buscar un respaldo o superficie que sostenga toda la espalda.
- Recorrer mentalmente la espalda soltando zona por zona.
- Respirar de forma lenta y regular.

Precauciones

- Elegir una superficie firme y cómoda.
- No mantener la posición si genera dolor lumbar.
- Levantarse despacio al finalizar.

Materiales

- Sillón o silla con respaldo alto
- Cojín de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate contra un respaldo cómodo y firme.
2. Apoya la zona lumbar con un cojín si lo necesita.
3. Cierra los ojos y respira con calma.
4. Recorra la espalda de abajo hacia arriba aflojando cada zona.
5. Permanece relajado durante unos dos minutos.

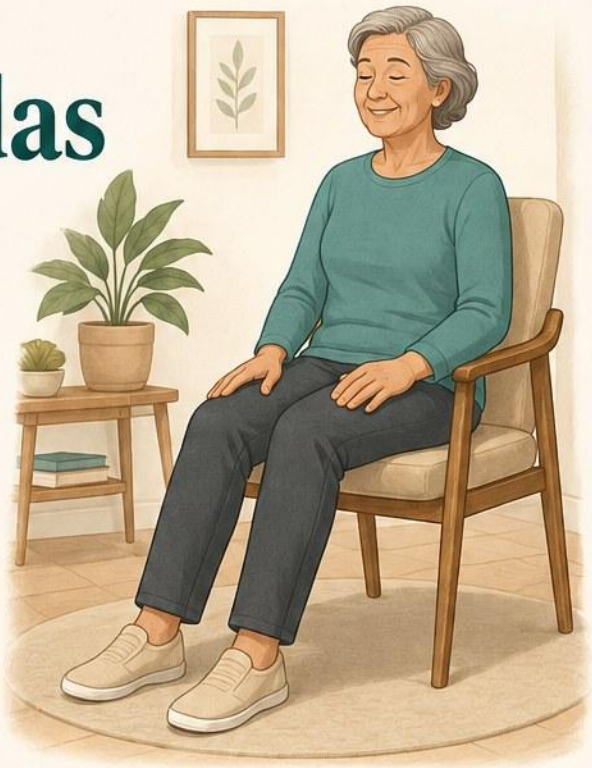
Consejo del terapeuta: Dejar que la espalda descanse por completo alivia la carga que sostiene todo el día.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Piernas pesadas



Objetivo

Inducir sensación de relajación profunda percibiendo las piernas pesadas tras contraerlas.

Indicaciones

- Tensar suavemente las piernas y luego soltarlas.
- Concentrarse en la sensación de peso al relajar.
- Mantener la respiración tranquila durante el ejercicio.

Precauciones

- No tensar con fuerza si hay problemas circulatorios o calambres frecuentes.
- Evitar la contracción si aparece dolor en las piernas.
- Detener ante cualquier señal de calambre.

Materiales

Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con las piernas apoyadas y relajadas.
2. Inhala y tense suavemente los muslos y las piernas.
3. Mantén la tensión durante unos segundos sin apretar de más.
4. Exhala y suelte, sintiendo las piernas pesadas y flojas.
5. Repite el contraste tres veces disfrutando del peso final.

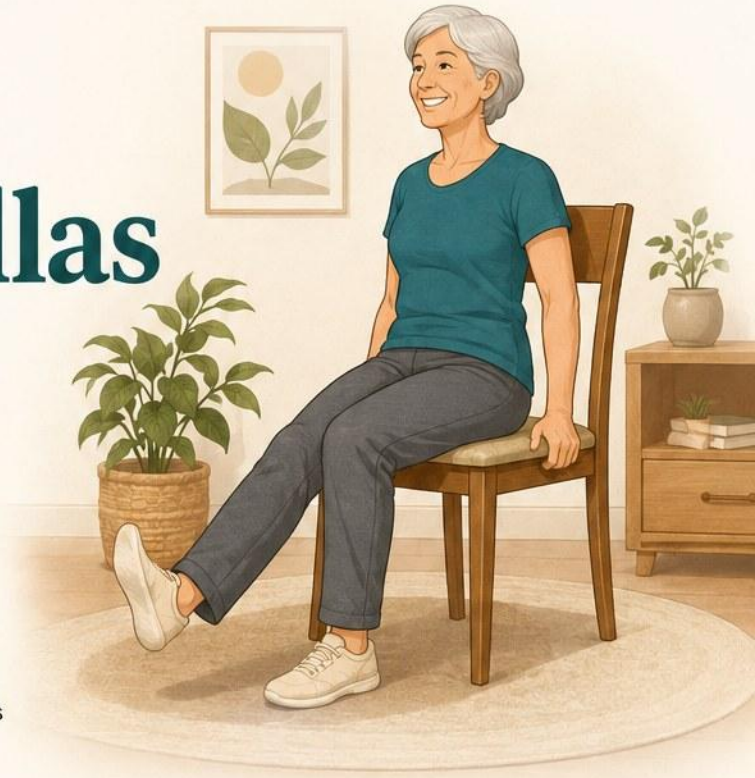
Consejo del terapeuta: La sensación de piernas pesadas es señal de que la musculatura ha soltado la tensión.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Básico

Pies y pantorrillas



Objetivo

Relajar la parte baja de las piernas alternando un estiramiento suave con la liberación.

Indicaciones

- Estirar los pies con suavidad, apuntando los dedos.
- Relajar lentamente sin movimientos bruscos.
- Acompañar cada relajación con una exhalación.

Precauciones

- No estirar en exceso si aparecen calambres en las pantorrillas.
- Evitar el ejercicio si hay dolor o hinchazón en los pies.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

- Silla firme con respaldo.

Paso a paso



1. Siéntate con los pies apoyados en el suelo.
2. Inhala y estira un pie apuntando suavemente los dedos.
3. Mantén el estiramiento un par de segundos.
4. Exhala y relaja el pie por completo.
5. Alterna ambos pies hasta completar tres rondas.

Consejo del terapeuta: Estirar y soltar los pies mejora también la sensación de descanso en toda la pierna.

PLENI ACTIVA

Relajación muscular progresiva

Nivel: Intermedio

Cuerpo entero suelto



Objetivo

Integrar una relajación completa recorriendo el cuerpo y liberando cada región por turnos.

Indicaciones

- Recorrer el cuerpo de forma ordenada, de los pies a la cabeza.
- Soltar cada zona coincidiendo con la exhalación.
- Mantener la respiración lenta durante todo el recorrido.

Precauciones

- Realizar en un lugar seguro y cómodo, sin prisas.
- No dormirse si se está sentado en un lugar poco estable.
- Incorporarse lentamente al terminar para evitar mareo.

Materiales

Sillón cómodo o superficie para recostarse.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y cierra los ojos con calma.
2. Comience aflojando los pies y las piernas.
3. Sube soltando el abdomen, la espalda y los brazos.
4. Relaja finalmente los hombros, el cuello y el rostro.
5. Permanece en esa calma durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Recorrer el cuerpo entero deja una sensación de descanso que perdura tras la práctica.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Atención a la respiración



Objetivo

Entrenar la atención plena observando la respiración tal como ocurre, sin modificarla.

Indicaciones

- Observar el aire sin intentar cambiar su ritmo.
- Regresar amablemente la atención cada vez que la mente divague.
- Mantener una postura cómoda y estable.

Precauciones

- No frustrarse si la mente se distrae; es parte del ejercicio.
- Evitar la práctica si genera inquietud en ese momento.
- Abrir los ojos si aparece somnolencia inconveniente.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda erguida.
2. Cierra los ojos o baja la mirada con suavidad.
3. Lleva la atención al vaivén natural de la respiración.
4. Cuando note que la mente se va, vuelva con calma al aire.
5. Mantén esta observación durante unos tres minutos.

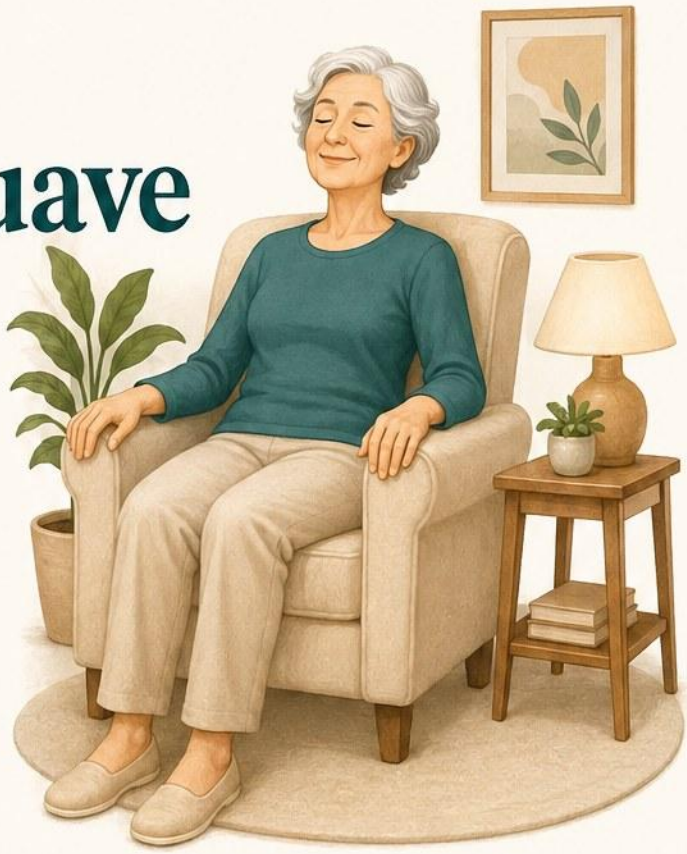
Consejo del terapeuta: Volver una y otra vez a la respiración es exactamente el entrenamiento, no un fallo.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Escaneo corporal suave



Objetivo

Desarrollar conciencia corporal recorriendo con atención las sensaciones de cada parte del cuerpo.

Indicaciones

- Dirigir la atención a una zona del cuerpo por vez.
- Observar las sensaciones sin juzgarlas ni cambiarlas.
- Avanzar despacio de una región a la siguiente.

Precauciones

- No forzar sensaciones que no aparecen.
- Interrumpir si el recorrido genera malestar o ansiedad.
- Realizar en un lugar tranquilo y cómodo.

Materiales

Sillón cómodo o superficie para recostarse.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y respira con calma unos instantes.
2. Lleva la atención a los pies y note cómo se sienten.
3. Sube lentamente por las piernas, el tronco y los brazos.
4. Termine el recorrido en los hombros, el cuello y la cabeza.
5. Permanece unos instantes percibiendo el cuerpo completo.

Consejo del terapeuta: Observar el cuerpo con curiosidad amable calma la mente sin necesidad de esfuerzo.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Anclaje en el presente



Objetivo

Traer la atención al momento actual identificando estímulos concretos del entorno.

Indicaciones

- Identificar tres sonidos presentes en el ambiente.
- Observar los estímulos sin analizarlos en exceso.
- Respirar con calma mientras se enfoca en el entorno.

Precauciones

- No forzar la búsqueda si el entorno está en silencio; usar otras sensaciones.
- Evitar juicios sobre los sonidos percibidos.
- Suspender si genera inquietud.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Preste atención a los sonidos que lo rodean ahora.
3. Identifique tres de ellos, cercanos o lejanos.
4. Note cómo la atención se ancla en el presente.
5. Permanece así durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta:
Prestar atención a los sonidos del momento aleja la mente de las preocupaciones.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Respiración con palabra calma



Objetivo

Asociar la exhalación con una palabra tranquilizadora para reforzar la sensación de sosiego.

Indicaciones

- Elegir una palabra sencilla como calma o paz.
- Pensar la palabra en silencio al soltar el aire.
- Mantener la respiración lenta y natural.

Precauciones

- No repetir la palabra de forma mecánica que genere tensión.
- Cambiar de palabra si la elegida no transmite calma.
- Suspender ante cualquier incomodidad.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y cierra los ojos si lo desea.
2. Inhala por la nariz de forma tranquila.
3. Al exhalar, piensa en silencio la palabra **calma**.
4. Deje que la palabra acompañe la salida del aire.
5. Repite seis respiraciones asociando exhalación y palabra.

Consejo del terapeuta: Una palabra ancla ayuda a la mente a sostener la sensación de tranquilidad.

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Soltar pensamientos



Objetivo

Practicar el desapego mental dejando pasar los pensamientos sin engancharse a ellos.

Indicaciones

- Observar los pensamientos como si fueran nubes que pasan.
- No luchar contra ellos ni retenerlos.
- Regresar a la respiración como punto de apoyo.

Precauciones

- No juzgarse por tener muchos pensamientos.
- Interrumpir si surgen ideas que generan angustia intensa.
- Buscar apoyo si aparecen preocupaciones persistentes.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



Consejo del terapeuta: Los pensamientos pierden fuerza cuando se los deja pasar en lugar de perseguirlos.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Gratitud tranquila



Objetivo

Cultivar una emoción positiva evocando algo agradable mientras se respira con calma.

Indicaciones

- Recordar un momento, una persona o un detalle que genere agradecimiento.
- Sostener la imagen con respiración pausada.
- Dejar que la sensación cálida se asiente sin prisa.

Precauciones

- No forzar la emoción si no surge de inmediato.
- Elegir recuerdos que aporten paz, no nostalgia dolorosa.
- Suspender si el recuerdo despierta tristeza intensa.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Traiga a la mente algo por lo que se sienta agradecido.
3. Sostén ese recuerdo mientras respira despacio.
4. Note la sensación agradable que lo acompaña.
5. Permanece así durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Detenerse en lo bueno, aunque sea pequeño, mejora el ánimo de forma sencilla.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Manos tibias



Objetivo

Generar una sensación reconfortante de calor frotando las manos y percibiendo su temperatura.

Indicaciones

- Frotar las palmas con suavidad hasta notar calor.
- Llevar la atención a la sensación térmica.
- Respirar con calma durante el ejercicio.

Precauciones

- Frotar con suavidad si hay sensibilidad o dolor en las manos.
- Evitar el ejercicio si hay heridas en las palmas.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y respira con tranquilidad.
2. Frote las palmas de las manos entre sí con suavidad.
3. Continúa hasta sentir un calor agradable.
4. Detén el movimiento y apoya las manos sobre los muslos.
5. Perciba durante un minuto la tibieza que permanece.

Consejo del terapeuta: El calor de las propias manos transmite una sensación reconfortante e inmediata.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Sonrisa suave



Objetivo

Relajar la musculatura facial y favorecer un estado de ánimo positivo con una sonrisa leve.

Indicaciones

- Esbozar una sonrisa apenas perceptible, sin forzar.
- Sentir cómo se relajan las mejillas y los ojos.
- Mantener la respiración tranquila..

Precauciones

- No forzar el gesto si hay molestias faciales.
- Evitar tensar la mandíbula al sonreír.
- Suspender ante cualquier incomodidad..

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Póngase cómodo y afloje el rostro.
2. Relaja la mandíbula dejando los labios sueltos.
3. Esboce una leve sonrisa sin apretar los músculos.
4. Sienta cómo se distiende la zona alrededor de los ojos.
5. Mantén la sonrisa suave durante un minuto.

Consejo del terapeuta:

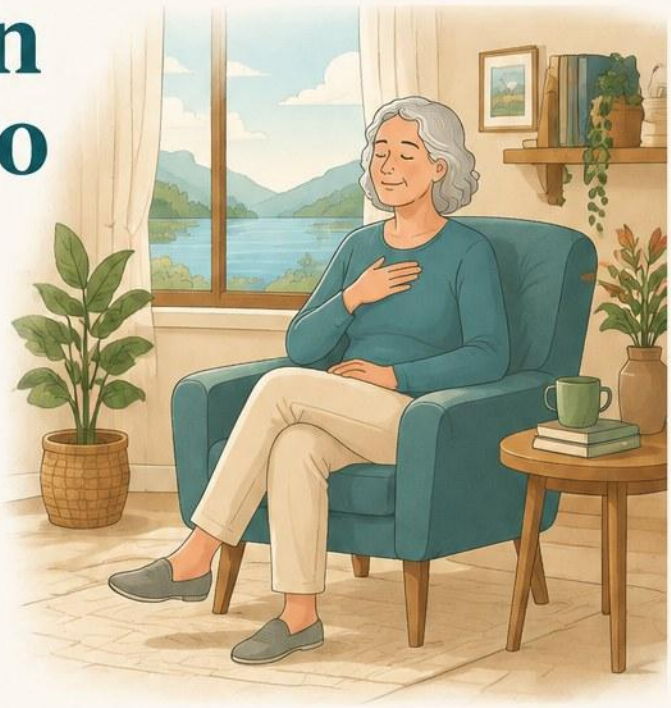
Una sonrisa leve, aunque sea discreta, envía al cuerpo una señal de bienestar.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Intermedio

Imaginar un lugar seguro



Objetivo

Inducir sosiego visualizando un entorno tranquilo que transmita seguridad y descanso.

Indicaciones

- Elegir un lugar real o imaginario que aporte paz.
- Añadir detalles sensoriales como colores, sonidos o aromas.
- Respirar despacio mientras se sostiene la imagen.

Precauciones

- Escoger un lugar que no despierte recuerdos difíciles.
- Interrumpir si la visualización genera inquietud.
- Regresar al presente con calma al terminar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo y cierra los ojos con suavidad.
2. Imagina un lugar donde se sienta tranquilo y seguro.
3. Añada detalles: qué ve, qué escucha, qué siente allí.
4. Respira despacio disfrutando de esa escena.
5. Permanece en ese lugar imaginario durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Cuantos más detalles tenga la escena, más real y reconfortante se vuelve la calma.

PLENI ACTIVA

Mindfulness y calma

Nivel: Básico

Silencio consciente



Objetivo

Reconocer la calma interior permaneciendo quieto y en silencio durante unos minutos.

Indicaciones

- Mantener el cuerpo quieto y relajado.
- Observar la sensación de calma sin buscar nada más.
- Respirar de forma natural y silenciosa.

Precauciones

- No inquietarse si al principio cuesta estar quieto.
- Abrir los ojos si aparece somnolencia inconveniente.
- Suspender ante cualquier malestar.

Materiales

No requiere materiales.

Paso a paso



1. Siéntate cómodo con la espalda apoyada.
2. Cierra los ojos y deje el cuerpo quieto.
3. Permita que la respiración siga su curso natural.
4. Observa la sensación de quietud sin hacer nada más.
5. Permanece en ese silencio durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Unos minutos de quietud consciente reservan un espacio de descanso en medio del día.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Respiración lenta al acostarse



Objetivo

Preparar el cuerpo para el descanso alargando la exhalación una vez recostado en la cama.

Indicaciones

- Recostarse en una posición cómoda para dormir.
- Alargar poco a poco cada exhalación.
- Soltar la tensión del cuerpo con cada salida de aire.

Precauciones

- Si cuesta respirar acostado boca arriba, elevar la cabecera o cambiar de posición.
- No forzar la profundidad de la respiración.
- Consultar al profesional si hay problemas persistentes de sueño.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate en una posición cómoda para dormir.
2. Cierra los ojos y afloje el cuerpo sobre la cama.
3. Inhala suave por la nariz sin apurar.
4. Exhala lentamente, más largo que la inhalación.
5. Continúa ocho respiraciones dejándose llevar hacia la calma.

Consejo del terapeuta: Alargar la exhalación al acostarse indica al cuerpo que ya es momento de descansar.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Conteo descendente



Objetivo

Aquietar la mente antes de dormir asociando cada respiración a un número que desciende.

Indicaciones

- Contar hacia atrás desde diez, un número por respiración.
- Mantener las respiraciones lentas y suaves.
- Reiniciar el conteo con calma si la mente se pierde.

Precauciones

- No frustrarse si no se llega al final del conteo.
- Evitar un conteo tan rápido que agite la respiración.
- Suspender si el ejercicio genera inquietud.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala y exhala con calma una vez para prepararse.
3. En la siguiente exhalación piensa el número diez.
4. Vaya descendiendo un número con cada respiración.
5. Continúa hasta llegar a uno, sin apurarse.

Consejo del terapeuta: El conteo descendente ocupa suavemente la mente y aparta las preocupaciones del día.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Abdomen que sube y baja



Objetivo

Favorecer la relajación previa al sueño centrando la atención en el movimiento tranquilo del vientre.

Indicaciones

- Observar cómo el abdomen se eleva y desciende con calma.
- Dejar que la respiración sea suave y sin esfuerzo.
- Mantener el cuerpo relajado sobre la cama.

Precauciones

- Cambiar de posición si acostado boca arriba resulta incómodo.
- No forzar la amplitud de la respiración.
- Detener ante cualquier molestia.

Materiales

- Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y apoya una mano sobre el vientre.
2. Cierra los ojos y respira con naturalidad.
3. Sienta cómo el abdomen sube al inhalar.
4. Note cómo baja al exhalar de forma tranquila.
5. Mantén la atención en ese vaivén durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Seguir el movimiento suave del abdomen ayuda a la mente a soltarse hacia el sueño.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Soltar el día



Objetivo

Liberar las tensiones acumuladas imaginando que se sueltan con cada exhalación.

Indicaciones

- Asociar cada exhalación con la idea de soltar una tensión.
- Respirar de forma lenta y consciente.
- Permitir que el cuerpo se afloje progresivamente.

Precauciones

- No detenerse en preocupaciones que quiten el sueño.
- Cambiar el enfoque si aparecen pensamientos angustiantes.
- Buscar apoyo si las preocupaciones son persistentes.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



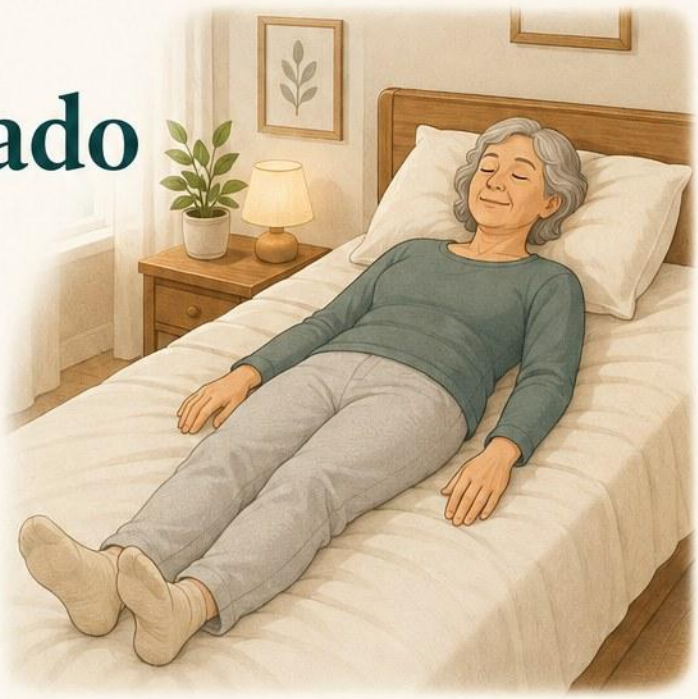
1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala por la nariz con tranquilidad.
3. Al exhalar, imagina que suelta una tensión del día.
4. Sienta el cuerpo un poco más ligero con cada salida de aire.
5. Repite seis respiraciones dejando ir la carga acumulada.

Consejo del terapeuta: Imaginar que se sueltan las tensiones al exhalar prepara la mente para el descanso.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Cuerpo pesado en la cama



Objetivo

Profundizar la relajación percibiendo cómo el cuerpo se hunde suavemente en el colchón.

Indicaciones

- Sentir el peso del cuerpo apoyado sobre la cama.
- Dejar que cada parte se afloje y se hunda un poco más.
- Acompañar la sensación con respiraciones lentas.

Precauciones

- Usar un colchón y almohada que ofrezcan buen apoyo.
- Cambiar de postura si aparece molestia.
- Detener si la sensación resulta incómoda.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso

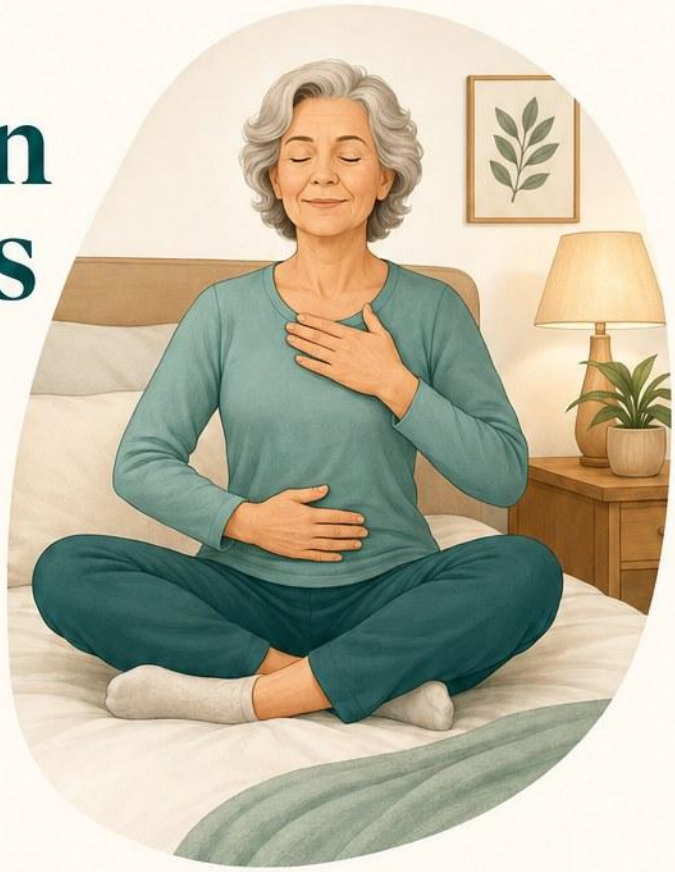


1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Respira con calma unos instantes.
3. Note el peso de la cabeza y los hombros sobre la cama.
4. Deje que las piernas y la espalda se hundan en el colchón.
5. Permanece así, cada vez más pesado, durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta: Percibir el cuerpo pesado y sostenido facilita entregarse al descanso.

Nivel: Intermedio

Respiración cuatro-seis



Objetivo

Inducir calma antes de dormir con una exhalación más larga que la inhalación en proporción medida.

Indicaciones

- Inhalar contando hasta cuatro y exhalar contando hasta seis.
- Mantener un ritmo cómodo y sin tensión.
- Ajustar el conteo si resulta demasiado largo.

Precauciones

- Reducir los números si aparece sensación de falta de aire.
- No retener la respiración entre fases.
- Suspender ante cualquier incomodidad.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Inhala por la nariz contando lentamente hasta cuatro.
3. Exhala por la nariz o la boca contando hasta seis.
4. Mantén el conteo tranquilo y parejo.
5. Completa seis rondas dejando que el cuerpo se relaja.

Consejo del terapeuta: Una exhalación más larga que la inhalación favorece el paso hacia el descanso.

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Párpados en calma



Objetivo

Relajar la zona de los ojos, que suele acumular tensión, para favorecer la conciliación del sueño.

Indicaciones

- Cerrar los ojos sin apretarlos.
- Aflojar los párpados y la piel alrededor de los ojos.
- Respirar de forma lenta y suave.

Precauciones

- No presionar ni frotar los ojos.
- Evitar el ejercicio si hay irritación ocular.
- Detener ante cualquier molestia en la vista.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y respira con calma.
2. Cierra los ojos suavemente, sin apretarlos.
3. Afloje los párpados y la frente por completo.
4. Sienta cómo se relaja la zona alrededor de los ojos.
5. Mantén esa calma durante unos dos minutos.

Consejo del terapeuta: Relajar los ojos y los párpados suele arrastrar consigo la relajación de todo el rostro.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Intermedio

Ritmo cada vez más lento



Objetivo

Conducir el cuerpo hacia el sueño reduciendo de forma progresiva la frecuencia respiratoria.

Indicaciones

- Disminuir el ritmo respiratorio poco a poco.
- Alargar de manera gradual las exhalaciones.
- Permitir que el cuerpo marca el ritmo cómodo.

Precauciones

- No forzar la lentitud hasta sentir falta de aire.
- Volver al ritmo natural si aparece incomodidad.
- Suspender si el ejercicio genera inquietud.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



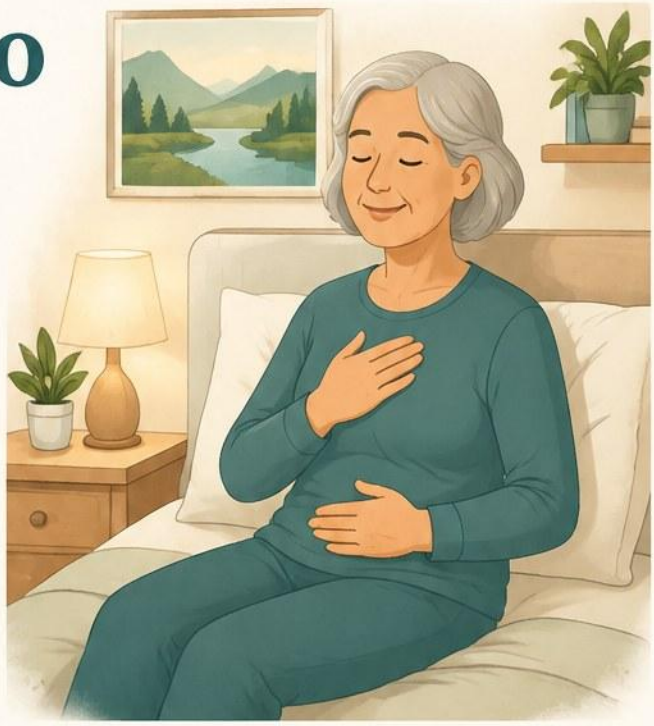
1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Observa unos instantes su ritmo respiratorio actual.
3. Alargue con suavidad cada exhalación.
4. Deje espacios más amplios entre una respiración y otra.
5. Continúa bajando el ritmo durante unos cuatro minutos.

Consejo del terapeuta: Reducir el ritmo de forma gradual imita la respiración natural del cuerpo al dormirse.

PLENI ACTIVA

Nivel: Básico

Pensamiento tranquilo



Objetivo

Facilitar la transición al sueño evocando una imagen serena que aparte las preocupaciones.

Indicaciones

- Elegir una escena calmada, como un paisaje o un recuerdo agradable.
- Sostener la imagen mientras se respira despacio.
- Dejar de lado las preocupaciones del día.

Precauciones

- Evitar imágenes que despierten inquietud o nostalgia dolorosa.
- Cambiar la escena si no transmite calma.
- Buscar apoyo si el insomnio es persistente.

Materiales

Cama o superficie cómoda.

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Respira con calma unos instantes.
3. Traiga a la mente una imagen serena y agradable.
4. Sostén esa escena mientras la respiración se aquieta.
5. Permanece con ese pensamiento tranquilo durante unos tres minutos.

Consejo del terapeuta:
Ofrecer a la mente una imagen serena la aparta del ir y venir de las preocupaciones.

PLENI ACTIVA

Respiración para el sueño

Nivel: Básico

Descanso profundo



Objetivo

Dejar que la respiración tranquila conduzca de forma natural hacia el sueño reparador.

Indicaciones

- Permitir que la respiración siga su curso sin controlarla.
- Soltar todo esfuerzo y entregarse al descanso.
- Mantener el cuerpo completamente relajado.

Precauciones

- Asegurar un entorno seguro y cómodo para dormir.
- No preocuparse por cuánto tarda en llegar el sueño.
- Consultar al profesional si el insomnio persiste.

Materiales

- Cama o superficie cómoda
- Almohada de apoyo

Paso a paso



1. Recuéstate cómodo y cierra los ojos.
2. Afloje todo el cuerpo sobre la cama.
3. Deje que la respiración fluya suave y natural.
4. Suelte cualquier intento de controlar el ritmo.
5. Permita que la calma lo lleva poco a poco al sueño.

Consejo del terapeuta: Cuando se suelta el esfuerzo por dormir, el descanso suele llegar con mayor facilidad.

PLENI ACTIVA