

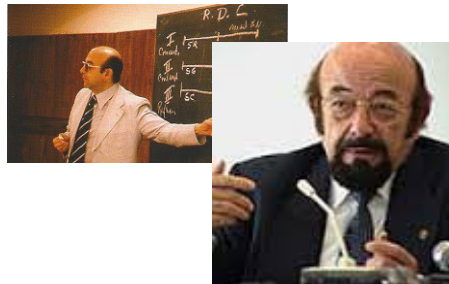


La relajación dinámica

Pulsar “intro” o
“Av Pag” para
pasar hoja.

Un poco de historia

Es una propuesta científica nacida en **1960** dentro del ámbito médico.



Su creador es el **Dr. Alfonso Caycedo** discípulo de López Ibor, quien lo anima a profundizar en la investigación y desarrollo de esta disciplina.

Persigue **hacer autónomas a las personas para cuidar de su salud, tanto física como psicológica**... pero es responsabilidad de ella practicar el método y hacerse así cargo de su bienestar.





Un poco de historia (cont.)

Recoge diversas técnicas de **relajación** como el entrenamiento autógeno de Schultz o el método de Jacobson.

También incorpora las tres grandes corrientes orientales de **meditación** Yoga, Budismo, Zen.

La combinación de relajación y meditación permite un incremento de efectividad de ambos métodos sobre aspectos de la persona como:

- Su nivel de ansiedad.
- Su capacidad de concentración.
- Su estabilidad emocional.



Trabajo desde la consciencia,
Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM



Trabajo desde la consciencia,

Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

La consciencia El conocimiento de nosotros mismos



Según la R.A.E., la consciencia es:

El **conocimiento** que la persona tiene **de sí misma**, de sus actos y reflexiones.

Gracias a eso podemos reconocernos a nosotros mismos y **juzgar** a partir de esa visión .



Trabajo desde la consciencia,

Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

La consciencia

Antonio Damasio (neurocientífico). Ted Talks 2011:

“Para la **consciencia** creamos mapas cerebrales del interior del cuerpo. Estos mapas son una imagen de nuestro interior y de cómo está en cada momento.



Por tanto hay una estrecha relación entre la regulación de nuestro cuerpo en el cerebro y el cuerpo en sí”.



Trabajo desde la consciencia,

Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

El método

Se trata de una **Relajación**, por lo que favorece un “mapa interno” de nuestro cuerpo sin tensiones. Utiliza ejercicios suaves que permiten esa relajación... mientras se está en movimiento. Porque en la vida normal, rara vez estamos inmóviles y conscientes al mismo tiempo.

La **Meditación** se realiza al final del proceso y refuerza los beneficios de la relajación.



Trabajo desde la consciencia,

Usando relajación y meditación

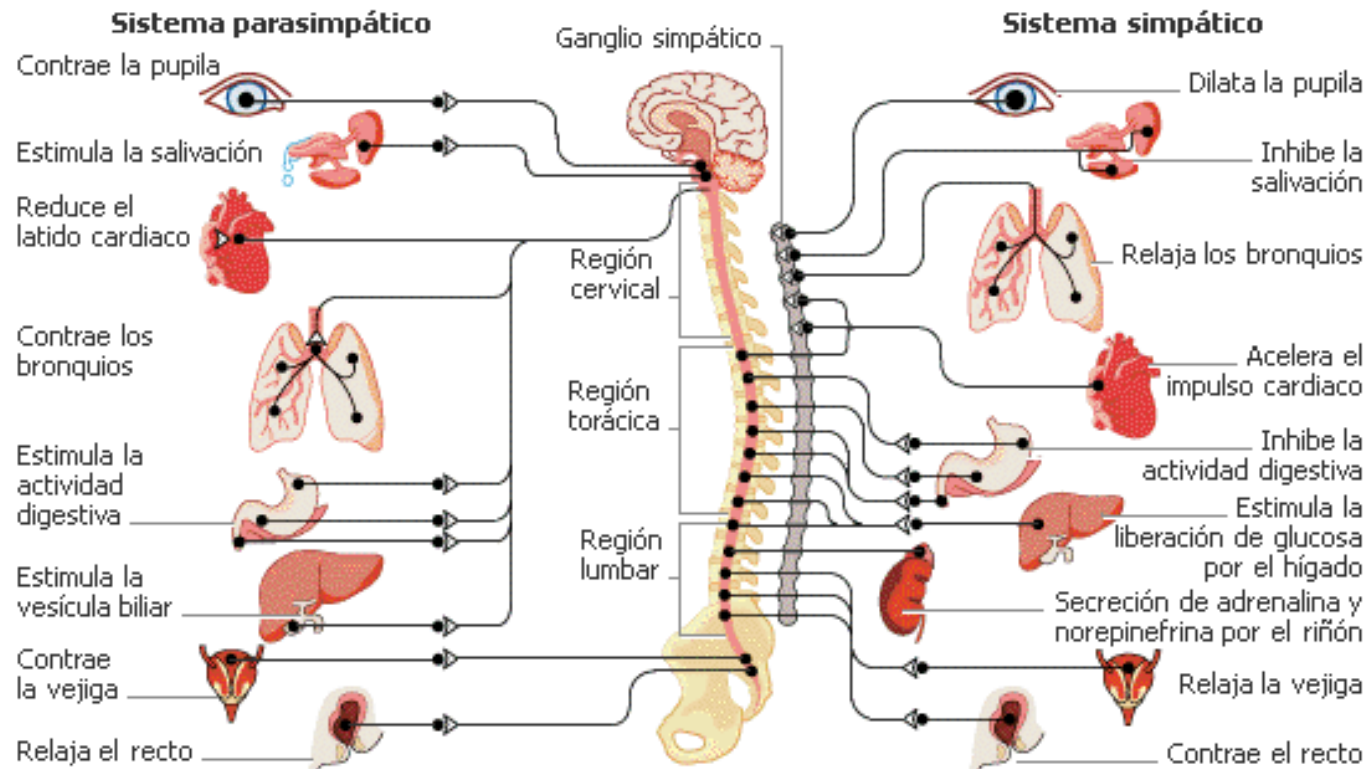
- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

El método



El SNA mantiene la estabilidad del organismo en **respuesta** tanto **a los estímulos** del medio interno como del externo.



Trabajo desde la consciencia,
Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

Beneficios

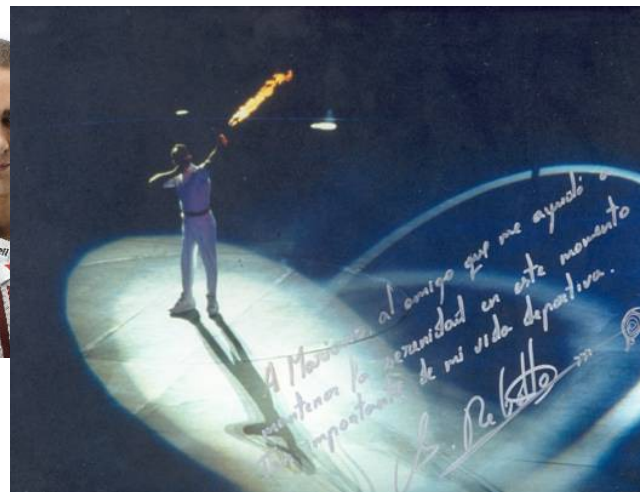
Al potenciar nuestra consciencia mediante la Sofrología...

1. Reducimos nuestra **ansiedad**
2. Mejoramos en algunas **enfermedades**, especialmente en las psicósomáticas.
3. Potenciamos nuestras **capacidades** (deporte, estudio).

“ gracias a la Sofrología
he mejorado mucho
en seguridad ”

+ testimonios

Jorge Lorenzo
campeón del mundo
de MotoGP 2010 y 2012



PEDRO DELGADO



Trabajo desde la consciencia,
Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.

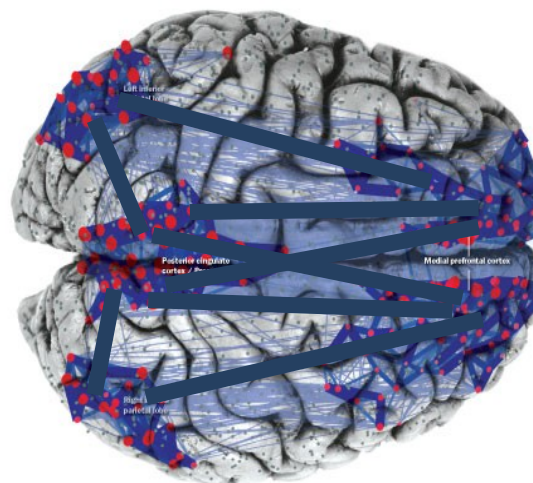


Asociación Madrileña ICAM

Beneficios

Primera década del siglo XXI: La “Red Neuronal por Defecto” parece ser el sustrato cerebral de la personalidad. Funciona “por defecto” cuando no se está realizando ninguna tarea.

Alteraciones como el TDAH, la esquizofrenia o el Alzheimer parecen tener su causa en un mal funcionamiento de esta red.



Trabajo desde la consciencia,
Usando relajación y meditación

- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.

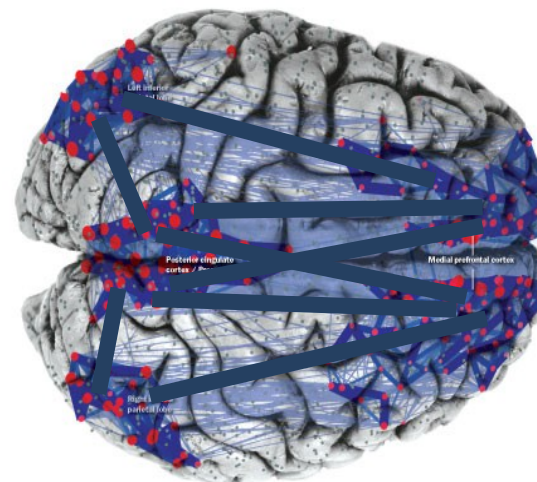


Asociación Madrileña ICAM

Beneficios

Brewer, Worhunsky, Gray, Tang, Weber y Kober, 2011:

Las terapias de tercera generación, como las basadas en la meditación, permiten acceder a la “Red Neuronal por Defecto”. Ésta sólo es accesible en estados de vigilia inactiva o de reposo funcional del cerebro.



Trabajo desde la consciencia,
Usando relajación y meditación

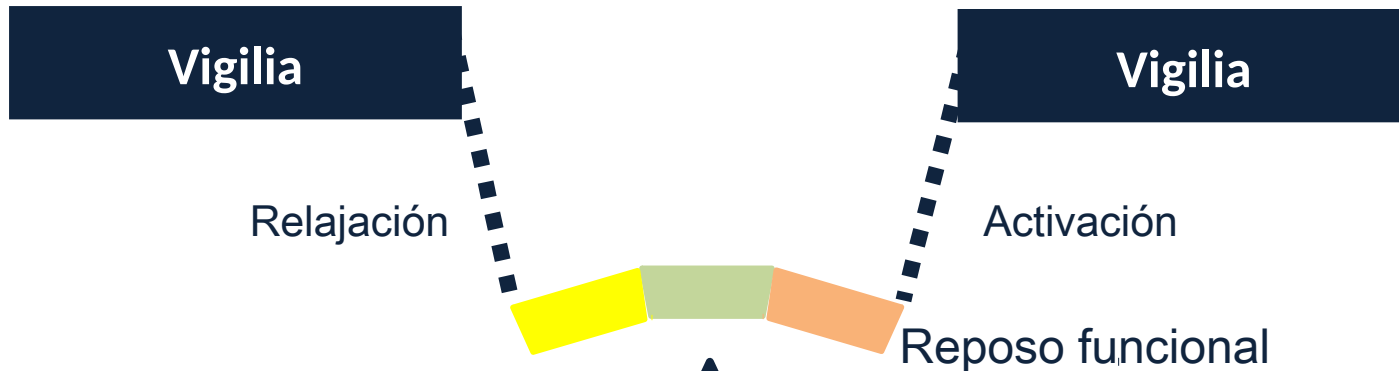
- Para relajar tono muscular
- Y activar SNA parasimpático

Mejorando así la salud física y psíquica.



Asociación Madrileña ICAM

Beneficios



Técnicas específicas para fines concretos:

- ✓ Aceptación del pasado
- ✓ Preparación de situaciones futuras
- ✓ Mejora de capacidades (memoria)





Ser la mejor versión de uno mismo sólo puede conseguirlo la persona, con su voluntad y su



**QUIZÁS NO SEA FÁCIL,
PERO SEGURO QUE
MERECE LA PENA**

Contacta con nosotros en el teléfono de ICAM: 660 600 369
O en el correo electrónico: info@ictus-asociacionmadrid.es

Se formará grupo a partir de 6 personas interesadas. Los días de impartición:
martes 16:00h. o jueves 10:00h.