

# RELAJACIÓN 360°

Programa Módulo I



Técnicas de Relajación  
Profunda (I) y Aprendizaje  
de la Relajación

[www.terapiaintegral.es](http://www.terapiaintegral.es)



## PROGRAMA COMPLETO MÓDULO I

---

### PARTE 1: INTRODUCCIÓN TEÓRICA

1. Estrés, epidemia del siglo XXI.
2. Mecanismos y beneficios de la relajación.
3. Aspectos prácticos sobre la relajación.

### PARTE 2: RELAJACIONES NEUROMUSCULARES ACTIVAS

#### 1. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (Edmund Jacobson)

- Práctica 1: Brazos. (20 min.)
- Práctica 2: Piernas. (18 min.)
- Práctica 3: Tronco y cuello. (18 min.)
- Práctica 4: Movimientos de los Ojos + Ejercicios de Imaginación Visual. (18 min.)
- Práctica 5: Movimientos del Habla + Imaginación del Habla. (13 min.)
- Práctica 6: Ojos + Habla juntos. (28 min.)

#### 2. ENTRENAMIENTO DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA (Bernstein & Borkovec)

- Práctica 1: Versión Estándar 16 grupos musculares. (23 min.)
- Práctica 2: Versión Reducida 7 grupos musculares. (13 min.)
- Práctica 3: Versión Reducida 4 grupos musculares. (10 min.)

#### 3. OTRAS TÉCNICA TENSION- RELAJACIÓN

- Práctica 1: Relajación con Tensiones Decrecientes Completa. (48 min.)
- Práctica 2: Relajación con Tensiones Decrecientes Cara. (23 min.)
- Práctica 3: Relajación con Tensiones Decrecientes Extremidades. (17 min.)
- Práctica 4: Relajación con Tensiones Decrecientes Tronco y Cabeza. (13 min.)
- Práctica 5: Técnica Tensión- Relajación corta. (17 min.)



### PARTE 3: RELAJACIONES NEUROMUSCULARES PASIVAS

- Práctica 1: Relajación Neuromuscular Pasiva (Madders) 23 min.
- Práctica 2: La Ola de la relajación (Everly & Rosenfeld) 12 min.
- Práctica 3: Técnica de Exploración de Kermani. (9 min.)
- Práctica 4: Relajación Neuromuscular Pasiva Corta (Öst) 10 min.
- Práctica 5: Relajación mediante el Recuerdo (Bernstein & Borkovec) 10 min.
- Práctica 6: Relajación mediante el Recuerdo con Conteo. 7 min.

### PARTE 4: RELAJACIONES POSTURALES Y ARTICULARES

#### 5 - RELAJACIÓN DEL COMPORTAMIENTO (Schilling & Poppen)

- Práctica 1: Identificación de Posturas no Relajadas.
- Práctica 2: Relajación del Comportamiento:
  - \*Posición sentada, 16 min.
  - \*Posición tumbada, 14 min.

#### 6 - MÉTODO MITCHELL

- Práctica 1: Reconocimiento de la Posición Punzante y Cambios Clave.
- Práctica 2: Método Mitchell de Relajación (20 min.)

### PARTE 5: RELAJACIONES APLICADAS

#### 7 - RELAJACIÓN APLICADA DE ÖST

- Práctica 1: Relajación con Indicaciones Condicionadas.
- Práctica 2: Relajación Rápida.
- Práctica 3: Adiestramiento de la Aplicación.

#### 8 - RELAJACIÓN DIFERENCIAL

- Práctica 1: Posición sentada.
- Práctica 2: De pie y andando.
- Práctica 3: Sostener un libro.
- Práctica 4: Escribir.
- Práctica 5: Mecnografiar.



## PARTE 6: TERAPIA DE SONIDO

-**Música Interhemisférica** y sus efectos sobre el cerebro: sincronización de hemisferios cerebrales y cambio de patrones de onda cerebral.

-**Cuencos Tibetanos** y sus efectos en la ansiedad y el estrés.

## QUÉ INCLUYE EL MÓDULO I DE RELAJACIÓN 360°

-En total, este Módulo te ofrece **más de 30 prácticas guiadas de relajación de duraciones variables**.

Las **Técnicas de Relajación** están en formato audio de alta calidad sin pérdidas (FLAC), grabadas en **formato profesional** y alojadas en una **nube privada para los alumnos del curso** a la que podrás acceder siempre que quieras.

-**Existen dos versiones de las relajaciones, una con música y otra sin música**, para que puedas elegir lo que más te apetezca. **Toda la música de las relajaciones corresponde a la parte de Terapia de Sonido** del Módulo, que también está incluida. Las relajaciones con música incorporan **audios de alta calidad sin pérdidas de Música Interhemisférica y Cuencos Tibetanos**.

-Además de los Audios, el curso incluye:

-**4 videos de introducción teórica.**

-**8 videos introductorios de cada tipo de relajación (incluyendo la parte de Terapia de Sonido)**, explicando el trasfondo tras cada una, el formato de la práctica, cómo se practica, los beneficios y el lugar en el curso.

-**Además, hay 5 videos más, las Guías de Movimientos** de todas las relajaciones, para que puedas consultarlos en caso de tener dudas de cómo se realiza algún movimiento.

-Por último, hay un último vídeo explicativo que consiste en la **Guía Visual de Navegación por el Curso**, que te explica cómo realizar el curso, los **14 Programas, itinerarios y opciones de realización**.



## RELAJACIÓN 360 ° - MÓDULO 1

Técnicas de Relajación Profunda (I) y Aprendizaje de la Relajación

Los vídeos también están alojados en una nube privada para los alumnos del curso a la que tendrás libre acceso. Están grabados en alta calidad y en formato profesional.

-El curso incluye un apartado de **Bitácora Personal**, en la que te propongo algunas **guías para el inicio de tu trabajo personal con la relajación**, avances durante el curso y descubrimientos.

-**Una consulta de dudas una vez realizado el curso.** Una vez finalices el Programa 1, puedes escribirme un mail con todas tus dudas que resolveré personalmente.

-**El curso está en formato diferido**, para que puedas realizarlo a tu ritmo y por tu cuenta.

-El orden de las prácticas está estructurado conforme a **14 programas diferentes**, que también están incluidos en el curso y que son:

- Programa 1: Inmersión y Aprendizaje.**
- Programa 2: Relajaciones Activas.**
- Programa 3: Relajaciones Pasivas.**
- Programa 4: Relajaciones de Tensión.**
- Programa 5: Relajaciones Aplicadas.**
- Programa 6: Programa Postural y Articular.**
- Programa 7: Cara, Ojos y Habla.**
- Programa 8: Relajación de la Parte Alta del Cuerpo.**
- Programa 9: Relajaciones de Cuerpo Entero.**
- Programa 10: Relajaciones Largas.**
- Programa 11: Relajaciones Cortas.**
- Programa 12: Mantenimiento.**
- Programa 13: Disfrute y Relax.**
- Programa 14: Intensivo.**

Los Programas de Prácticas están pensadas para favorecer:

\*La **facilidad** de aprendizaje.

\*La **profundidad de la relajación** y los **beneficios** obtenidos.

\*El desarrollo de la capacidad de **relajarse en cada vez menos tiempo.**

\*Una **experiencia positiva y agradable** durante todo el curso.



## A QUIÉN VA DIRIGIDO

-**Todo tipo de persona con acceso a un móvil o un ordenador** puede beneficiarse de este curso, desde niños a partir de los 12 años hasta personas mayores. Especialmente **personas sometidas a niveles altos o moderados de estrés, si padeces estados de tensión, ansiedad, alteración emocional, y/o mucho ruido mental y preocupación.**

-Si quieres incorporar en tu día a día una **práctica sencilla, pero con efectos potentes a nivel físico, mental y emocional.**

-**Personas con dificultades o circunstancias especiales:** discapacidad, lesiones, enfermedades y/o dolor crónico pueden realizar los ejercicios de este módulo, ya que se realizan en posición sentada o tumbada y algunas de ellas sin ningún tipo de movimiento.

-Las prácticas de relajación funcionan a **nivel preventivo o como tratamiento complementario de todo tipo de dolencias físicas y psicológicas** (ver vídeo estrés, epidemia del siglo XXI).

-Las técnicas de este Programa y de este módulo **no tienen contraindicaciones ni efectos secundarios.** No pueden perjudicarte de ninguna manera, sólo beneficiarte.

-**Si eres profesional** de la salud, docente, psicólogo o terapeuta, y quieres capacitarte para impartir estas técnicas y beneficiar a otras personas, por favor, ponte en contacto conmigo, ya que estoy preparando una versión de este curso para profesionales.

## OTROS ASPECTOS DEL MÓDULO 1 DE RELAJACIÓN 360°

-**Este módulo, al igual que otros del curso, está centrado en el cuerpo.** En concreto en su patrón de tensión global y particular, enseñándote a identificarlo y a liberarlo. **Es más fácil relajar la mente a través del cuerpo que relajar la mente en sí.**

-**Los contenidos del módulo, forman una estructura unitaria y estructurada.** Es decir, el aprendizaje de unas técnicas lleva al aprendizaje de otras: este curso realmente desarrolla un aprendizaje de la relajación, no consiste en una mera adición de técnicas al azar. Esta interdependencia de las técnicas se da también entre todos los módulos del curso, que conforman **el Programa de Relajación Integral 360°.**



## RELAJACIÓN 360 ° - MÓDULO 1

Técnicas de Relajación Profunda (I) y Aprendizaje de la Relajación

-**Este módulo es el más cómodo de realizar**, las técnicas no requieren esfuerzo físico ni mental, más que seguir las instrucciones, para hacer dentro de casa en su mayoría, en posición sentada o tumbada.

-**Es un curso muy versátil, con muchas opciones de realización e itinerarios** para que no te resulte pesado y puedas completar todos los programas.

-Como ya has visto, **la duración de las relajaciones es variable**, las hay desde súper cortas a medias y más largas, todas son factibles y realizables, incluso con práctica diaria.

-Hay varias opciones de realización, no hace falta que practiques todos los días. Puedes dejar días de descanso entre prácticas; lo más importante es mantener un ritmo a lo largo del tiempo. **El curso no está diseñado para que te exijas y te esfuerces**, pues eso es contrario a un estado de relajación, sino para que lo disfrutes y experimentes todos sus beneficios desde el primer día y a tu ritmo. Aunque los programas son una manera de realizarlos, puedes perfectamente hacer tu propio programa con el ritmo que mejor te venga, tan sólo has de respetar el orden de aprendizaje de las relajaciones. Una vez las hayas aprendido, puedes realizarlas en el orden que quieras.

### PRECIO Y DESCUENTOS

-El Módulo 1 del Programa Relajación 360 ° tiene un precio de **80 €**. Incluye el **libre acceso a los audios, videos, programas y documentos del Módulo 1 durante un 1 año. (6,6 € al mes)**.

-El realizar este Módulo te da derecho a un **10% de descuento** que se te aplicará automáticamente en todos los demás del Programa que realices (10% de descuento en cada uno de los demás módulos).

### CÓMO INSCRIBIRSE

-**El acceso al curso es personalizado, no está automatizado**. Por tanto, si has visto este curso / módulo y te ha interesado, **tan sólo tienes que escribirme un mail a [escuela@terapiaintegral.es](mailto:escuela@terapiaintegral.es)**

-**Antes de inscribirte y para que puedas tomar bien la decisión, te envío:**



-**Demos de los audios y los videos del curso**, para que te hagas una idea del formato, el contenido y la calidad.

-**Videos gratuitos:**

\*Vídeo sobre mí y mi proyecto para que puedas conocerme mejor.

\*Video Introdutorio del Módulo I.

**Y los dos primeros temas del curso, íntegros (gratuitos):**

\*Estrés, Epidemia del siglo XXI.

\*Mecanismos y Beneficios de la Relajación.

Una vez veas las demos y los vídeos, si tienes alguna duda, no tienes más que preguntarme. Una vez aclarado todo, te paso el enlace de pago del curso y una vez realizado, **¡ya estás dentro!**

## QUÉ ES RELAJACIÓN 360°

-**Relajación 360°** es la **Formación Integral en Técnicas de Relajación más completa que existe.**

-Es una formación integral porque te enseña **los mejores y más efectivos métodos existentes de relajación**, ya que no hay una sola manera de relajarse, sino muchas.

-**Todos los métodos son Técnicas Profesionales**, las que los psicólogos y terapeutas usamos.

-Los resultados de todas las técnicas del curso están **probados científicamente.**

-Todas las técnicas relajan el cuerpo, la mente, el sistema nervioso y las emociones. Es decir, **son técnicas de relajación completa y profunda.**

-**Puedes aprender estas técnicas a tu ritmo**, con una formación online sencilla y asequible.

-**El curso se estructura por módulos, unos se complementan a los otros.** Los módulos pueden realizarse de forma independiente y cada uno proporciona un estado de relajación profunda en sí mismos. Realizarlos todos multiplica y maximiza los beneficios.





## RELAJACIÓN 360 ° - MÓDULO 1

Técnicas de Relajación Profunda (I) y Aprendizaje de la Relajación

-La intención de todo el curso es proporcionarte herramientas para que puedas relajarte cuando lo necesites y sobre todo realizar cambios a a nivel físico y psicológico para que **interiores y desarrolles un estado cada vez más relajado para que llegue un momento que no tengas que necesitar estas técnicas.**

-Todas las técnicas del programa proporcionan **efectos inmediatos y acumulativos en el tiempo.**

**-MÓDULO 1: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROFUNDA (I) Y APRENDIZAJE DE LA RELAJACIÓN.**

**-MÓDULO 2: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROFUNDA (II): RESPIRACIÓN Y ENRAIZAMIENTO.**

**-MÓDULO 3: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROFUNDA (III): MÉTODO FELDENKRAIS.**

**-MÓDULO 4: TRABAJO PERSONAL PARA LA RELAJACIÓN.**

**-MÓDULO 5: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PROFUNDA (IV): MÉTODOS MENTALES DE RELAJACIÓN.**