

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Antes de empezar debes saber ...

**Practique un
mínimo de 20
minutos**

**Elija un lugar
tranquilo**

**Tome la decisión
de no preocuparse
por nada**

**Vístase
cómodamente**

**Practique en
horarios
regulares.**

**Adopte una
postura
cómoda.**

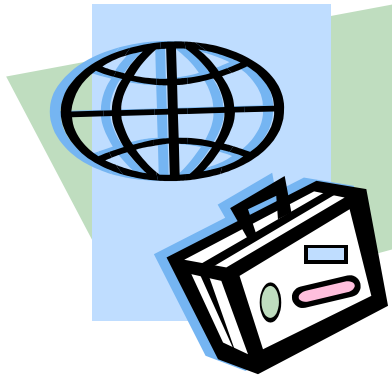
**Tense, pero
no fuerce.**

Ejercicio: Relajación Muscular Progresiva. Siga los siguientes pasos:

1. Para empezar, realice tres respiraciones abdominales profundas y suelte el aire lentamente cada vez. Mientras suelta el aire, imagínesse que la tensión que alberga en el cuerpo empieza a liberarse.
2. Apriete los puños. Manténgalos cerrados entre siete y diez segundos y luego suéltelos por un espacio de tiempo de entre quince y veinte segundos. Utilice estos intervalos de tiempo para todos los grupos musculares.
3. Tense los bíceps acercando los antebrazos hacia los hombros y haciendo fuerza con ambos brazos. Mantenga ... y relájese.
4. Tense los tríceps. Los músculos de la parte inferior de los antebrazos, extendiendo los brazos en una línea recta y bloqueando los codos. Mantenga... y relájese.
5. Tense los músculos de la frente levantando todo lo que pueda las cejas. Mantenga... y relájese. Imagine que los músculos de la frente se tornan suaves y sueltos al relajarse.
6. Tense los músculos que rodean los ojos cerrándolos con fuerza. Mantenga... y relájese. Imagínesse sensaciones de relajación intensa en toda la zona que rodea los ojos.
7. Tense las mandíbulas abriendo la boca de tal manera que tense los músculos que las abren y cierran. Mantenga... y relájese. Deje la boca entreabierta y la mandíbula suelta.
8. Tense los músculos de la nuca echando la cabeza hacia atrás, como si quisiese pegar la cabeza con la espalda. Céntrese solo en la tensión de los músculos del cuello. Mantenga... y relájese.

9. Respire hondo unas cuantas veces y piense en el peso de su cabeza hundiéndose en la superficie sobre la que esté descansando.
10. Tense los hombros levantándolos como si fuese a tocarse las orejas. Mantenga ... y relájese.
11. Tense los músculos que rodean sus omoplatos empujándolos hacia atrás como si quisiera unirlos. Mantenga la tensión en los omoplatos... y relájese.
12. Tense los músculos del pecho respirando hondo. Mantenga durante diez segundos... y suelte el aire lentamente. Imagine que con el aire desaparece también cualquier exceso de tensión que tenga en el pecho.
13. Tense los músculos del estómago metiendo la barriga hacia dentro. Mantenga ... y suelte. Imagínese una oleada de relajación que se extiende por todo el abdomen.
14. Tense la zona lumbar de la espalda arqueándola. Mantenga ... y relájese.
15. Tense las nalgas juntándolas. Mantenga... y relájese. Imagínese los músculos de las caderas sueltos y relajados.
16. Apriete los músculos de los muslos hasta llegar a las rodillas. Mantenga ... y relájese. Sienta los muslos soltándose y relajándose.
17. Tense los músculos de las pantorrillas empujando los dedos de los pies hacia ti. Mantenga ... y relájese.
18. Tense los pies echando hacia abajo los dedos. Mantenga ... y relájese.
19. Examine mentalmente su cuerpo en busca de cualquier tensión residual. Si encuentra una zona que permanece tensa, repita uno o dos ciclos de tensión y relajación para ese grupo muscular.

20. Ahora imagínesse una oleada de relajación que se expande lentamente por todo su cuerpo, empezando por la cabeza y penetrando gradualmente en cada grupo muscular hasta llegar a los dedos de los pies.



Espero que os guste, y aunque me repita una vez más: **Solo puedes ayudar si te cuidas.**

MUCHO ANIMO.

Maite Montes Nava. Psicóloga.