

# RELAJACIÓN MUSCULAR

## Preparándome para empezar

Sítuate en un espacio donde puedas tumbarte cómodamente y sin distracciones. Evita lugares con mucho ruido externo y si lo deseas pon música suave.

Si es necesario, afloja la ropa y quítate todo lo que pueda molestarte (reloj, zapatos, etc.). Conforme aumente tu experiencia podrás realizarla sentada o sentado.

## Cómo lo hago

Cierra los ojos. Recorre tu cuerpo contrayendo y relajándolo por zonas. Céntrate en una parte concreta tensando el músculo durante unos 10 segundos mientras observas la tensión. Después suelta durante unos 15 segundos tomando conciencia de la relajación. Aprecia la diferencia entre ambas sensaciones. Una vez destensado un grupo muscular, pasa a otra parte. Comienza por las manos, ascendiendo hasta la cabeza y después desciende por el tronco hasta llegar a los pies.

La siguiente secuencia te puede ayudar.

### Manos

Cierra los puños fuertemente, suelta y nota cómo se relajan  
Extiende los dedos y relaja

### Bíceps y tríceps

Contrae los bíceps (las bolas de los brazos) y afloja  
Tensa los tríceps (la parte posterior del brazo) empujando los brazos hacia abajo y relaja

### Hombros

Échalos hacia atrás y afloja  
Empuja hacia adelante y destensa  
También puedes subirlos hacia las orejas y después bajarlos

### Cuello

Lleva la oreja derecha hacia el hombro y regresa a la posición inicial  
Igual con el lado izquierdo  
Lleva la cabeza hacia adelante acercando la barbilla al pecho; y de nuevo a la vertical

# RELAJACIÓN MUSCULAR

## Cara

Concéntrate en los ojos y en las mandíbulas

Abre los ojos y la boca tanto como sea posible, hasta que la frente se arrugue, después afloja

Seguido ciérralos tan fuertemente como sea posible y aprieta las mandíbulas, relaja

Sube la lengua empujando contra el paladar y después que repose

## Respiración

Inspira profundamente, mantén el aire unos segundos

Espira todo el aire que puedas, mantén el aire unos segundos

Respira con normalidad

## Espalda

Apoyándote en los hombros eleva el tórax arqueando la espalda, como un puente. Reposa y vuelve a la posición inicial

## Estómago

Mete la tripa tanto como puedas, como si fueras a tocar el suelo, seguido relaja

Sácala hacia afuera, poniéndola dura y afloja

## Glúteos

Aprieta los glúteos como si los acercaras y afloja

## Muslos

Contrae los muslos, mantén y seguido relaja

## Pantorrillas y pies

Dobla los pies hasta que los dedos apunten hacia la cabeza y afloja

Estíralos en dirección opuesta y destensa

## Para finalizar

Mientras mantienes tu cuerpo relajado piensa en una situación agradable, en la que te sientas bien. Recrea los detalles como sus sonidos, olores... y disfrútala tanto como lo deseas.

Abre los ojos. Respira profundamente.

Levántate despacio, sin movimientos bruscos.

Recuerda que es una técnica que se aprende y mejora con la práctica.