



# la relajación muscular progresiva

## LA TENSIÓN MUSCULAR

Una de las reacciones de nuestros cuerpos al estrés, el miedo y la ansiedad es la tensión muscular. Esta puede llevar a dolores musculares y a algunas personas les deja sentir exhaustas. ¿Te pones tenso cuando te sientes ansioso? Si es así, la relajación puede ser particularmente útil.

La tensión muscular es parte de un proceso psicológico que prepara nuestros cuerpos para situaciones potencialmente peligrosas. En algunos casos, la situación puede no realmente ser peligrosa sin embargo nuestros cuerpos responden en la misma manera.

## LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

En los ejercicios de la relajación muscular progresiva, tensionas unos músculos en particular y entonces los relajas. Te ayuda practicar estas técnicas consistentemente.

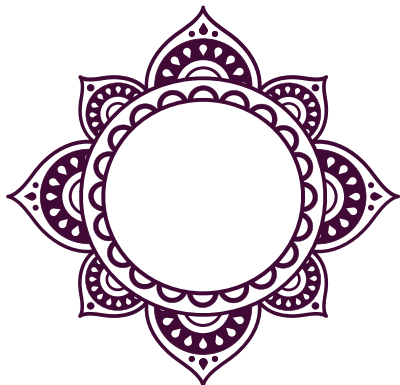
### *La preparación para la relajación*

Cuando estás empezando a practicar el ejercicio de la relajación muscular progresiva, ten estas cosas en cuenta:



1. **Lesiones físicas.** Si tienes alguna lesión, o un historial de problemas físicos que pueden causar el dolor muscular, consulta con tu doctor antes de empezar.
2. **Escoge tu entorno.** Minimiza las distracciones como la televisión, la radio e la iluminación deslumbrante.
3. **Hazte cómoda.** Siéntate en una silla cómoda o acuéstate en una cama, usa ropa holgada y quítate tus zapatos.
4. **Mecánicas internas.** Evita practicar después de una comida grande y pesada, y no practiques después de consumir estupefacientes como el alcohol.

### *Proceso general*



1. Empieza por simplemente desacelerar tu ritmo de respiración y darte permiso para relajarte.
2. Cuando tensionas tus músculos, asegúrate de que puedas sentir la tensión, pero no los tensiones tanto que sientas dolor. Mantén los músculos tensionados durante 5 segundos aproximadamente.
3. Relaja los músculos y mantenlos relajados durante 10 segundos aproximadamente. Puede ser provechoso pensar o decir "relájate" mientras relajas el músculo.
4. Cuando hayas terminado el proceso de relajación, permanecer sentado o acostado uno momentos, permitiéndote volver a estar alerta gradualmente.



# la relajación muscular progresiva

## SECUENCIA DE RELAJACIÓN

1. **Mano y antebrazo:** Hace un puño con la mano.
2. **Brazo superior:** Trae el antebrazo al hombro para "hacer músculo."
3. **Frente:** Levanta las cejas tan alto como puedan estar, como si estuvieras sorprendido.
4. **Ojos y mejillas:** Aprieta los ojos cerrados.
5. **Boca y mandíbula:** Abre la boca lo más posible, como si estuvieras bostezando.
6. **Cuello:** Ten cuidado mientras tensionas estos músculos. Mira hacia adelante y entonces tira hacia atrás lentamente la cabeza, como si estuvieras mirando al techo.
7. **Hombros:** Tensiona los músculos en los hombros mientras subes los hombros arriba hacia las orejas.
8. **Omóplatos / Espalda:** Empuja los omóplatos hacia atrás, intentando hacer que casi se toquen, para que el pecho esté adelante.
9. **Pecho y estómago:** Inhala profundamente, llenando los pulmones y el pecho con aire.
10. **Caderas y nalgas:** Aprieta los músculos de las nalgas.
11. **Pierna derecha superior:** Aprieta el muslo derecho.
12. **Pierna derecha inferior:** Haz lo siguiente lentamente y con cuidado para evitar calambres. Tira los dedos del pie derecho hacia ti para estirar el músculo de la pantorrilla.
13. **Pie derecho:** Dobla los dedos del pie derecho hacia abajo.
14. **Pierna izquierda superior:** Aprieta el muslo izquierdo.
15. **Pierna izquierda inferior:** Haz esto lentamente y con cuidado para evitar calambres. Tira los dedos del pie izquierdo hacia ti para estirar el músculo de la pantorrilla.
16. **Pie izquierdo:** Dobla los dedos del pie izquierdo hacia abajo.

*LA PRÁCTICA TRAE EL ÉXITO: Solo por la práctica puedes aumentar la consciencia de los músculos, cómo responden los músculos con tensión, y cómo puedes relajarlos. Entrenar a tu cuerpo a responder diferentemente al estrés es como el entrenamiento para cualquier otra cosa. ¡La práctica es la clave!*