



Lorena Botella

Procedimiento abreviado. Relajación progresiva.

Lorena Botella

PROCEDIMIENTO ABREVIADO

El procedimiento que se describe a continuación es una forma abreviada para aprender la relajación muscular profunda de un modo más rápido. En él, todos **los músculos se tensan y se relajan a la vez**. Repite cada proceso por lo menos una vez, **tensando** cada grupo muscular de **cinco a siete segundos** y **relajándolos después de veinte a treinta**. No te olvides de observar la diferencia entre las sensaciones de tensión y de relajación.

1. **BRAZOS Y MANOS:** Cierra ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos. Relájate.
2. **CARA:** Arruga la frente. Al mismo tiempo, mueve la cabeza hacia atrás tanto como pueda y gírala describiendo un círculo completo, en ambos sentidos. Ahora arruga los músculos de la cara: frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, aprieta la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Relájate.

Lorena Botella

3. **PECHO Y ESTÓMAGO:** Separa los hombros arqueando la espalda como si fueras a hacer una inspiración profunda. Mantén. Relájate. Ahora haz una inspiración profunda apretándote la región del estómago con la mano. Sostén la respiración. Relájate.
4. **PIERNAS Y PIES:** Extiende los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Mantén. Relájate. Flexiona los dedos tensando con ello las pantorrillas, los músculos y las nalgas. Relájate.

Respirar profundamente es la llave maestra de la relajación. Entre los ejercicios, realiza profundas inspiraciones con el estómago. Repite palabras como "relájate..., cálmate..., abandónate" mientras se está inspirando.

Es necesario practicar esta secuencia a diario, el entrenamiento continuado hará que vayas perfeccionando la técnica y mejoren los resultados.

Referencias bibliográficas:

Fuente: Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman: "Técnicas de Autocontrol Emocional". MR Ediciones. 2010. Madrid.

Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación (1985. Manual práctico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca.