

RELAJACION PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúe reduciendo la ansiedad.

Edmond Jacobson basaba esta técnica en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan tensión muscular. Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación subjetiva de ansiedad.

La mayoría de personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos de una forma crónica. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda.

PREPARACION PREVIA: Es aconsejable que el ejercicio lo haga en un lugar tranquilo, sin excesiva luz y libre de ruidos. Evite tener prendas ajustadas de o calzado, así como reloj o pulseras que le ajusten. No lo haga después de las comidas, espere al menos dos horas después de cada comida para hacerlo. Siéntese en una silla o sillón cómodo, o recuéstese en un sofá o cama boca arriba, con ambos brazos paralelos a su cuerpo. Si lo hace sentado, ponga las pies apoyados en el suelo, las manos sobre sus nalgas y deje los hombros tan caídos como pueda, cierre los ojos mientras hace el ejercicio (aunque si tiene alguna dificultad, puede dejarlos abiertos, aunque en este caso es

aconsejable que mire un objeto o cuadro que tenga cercano). Recuerde también que mientras no tenga cierto dominio sobre la relajación no la aplique en situaciones donde se encuentre muy nervioso, pues podría fracasar y desmotivarse demasiado pronto. Al igual que cuando alguien está aprendiendo a jugar al tenis, si juega con alguien mas experto perderá, y es deseable que vaya paso a paso, haga usted lo mismo con la relajación; no la aplique a situaciones difíciles, al menos hasta tener un adecuado dominio de ella.

Se trabajarán cuatro grupos principales de músculos :

1. Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.
2. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
3. Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
4. Músculos de los muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Cada músculo o grupo de músculos se tensa de 5 a 7 segundos y luego se relaja de 20 a 30 segundos aproximadamente.

Hay que repetir el proceso por lo menos una vez. Las siguientes expresiones pueden resultar de utilidad aún cuando no se halle muy tenso:

- a) libero la tensión de mi cuerpo.
- b) alejo la tensión - me siento en calma y descansado
- c) me relajo y libero los músculos
- d) dejo que la tensión se disuelva poco a poco

Entrenamiento en relajación muscular progresiva.

Si ya te has puesto cómodo, vamos a comenzar los ejercicios de relajación. Para ello vamos a iniciar la respiración profunda; debes introducir lentamente aire por la nariz y al mismo tiempo, vas dilatando lentamente el abdomen, y cuando tengas los pulmones llenos sueltas también el aire muy despacio por la boca.

Vamos a hacerlo varias veces (3 ó 4 veces).

Vamos a centrarnos ahora en grupos de paquetes musculares y los iremos relajando progresivamente.

-- 1er grupo muscular:

Concéntrate en tu **puño izquierdo**, apriétalo fuerte y céntrate en los puntos de mayor tensión. Basta. Céntrate ahora en el alivio que experimentas y fíjate en la diferencia que sientes entre tensión y relajación.

Repite el ejercicio otra vez.

Ahora vas a hacer lo mismo con tu **puño derecho**. Aprieta fuertemente..., ahora relaja los músculos y céntrate en el alivio que experimentas.

Repite el ejercicio.

Céntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

Ahora vas a trabajar con tu **brazo izquierdo**, para ello llévate la muñeca hasta el hombro, aprieta. Siente la tensión... basta, deja el brazo caer lentamente.

Céntrate en el alivio que experimentas.

Repite el ejercicio.

Trabaja ahora con el **brazo derecho**, haz lo mismo... y siente el alivio que se produce cuando aflojas los músculos.

Repite el ejercicio.

Ahora trabajamos **los hombros**, para ello levanta los hombros hacia las orejas..., basta, afloja los músculos, siente el alivio.

Repite el ejercicio

-- 2do grupo muscular:

Trabajamos el cuello, intenta tocarte el pecho con la barbilla... aprieta... basta, relaja el cuello y siente la sensación de alivio que se produce.

Repite.

Aprieta la cabeza hacia atrás para trabajar con la nuca, aprieta... vale, ahora deja de apretar y céntrate en el alivio.

Repite.

Trabajamos la frente, levanta las cejas hacia arriba, siente la tensión... basta, ahora relaja la frente, siente el alivio que experimentas.

Repite.

Cierra fuertemente los párpados para trabajar los músculos de los ojos, aprieta...basta, céntrate en el alivio.

Repite.

Ahora trabaja las mejillas, para ello simula una risa forzada, las comisuras de tus labios se clavan en tus mejillas, aprieta... basta, relájalas, siente el alivio que experimentas.

Repite.

Trabaja ahora la mandíbula, aprieta los dientes... basta, ahora relaja la mandíbula y siente el bienestar que se produce.

Repite.

Trabajamos ahora la lengua, colócala contra el paladar y aprieta fuertemente... basta, ahora afloja la tensión, siente el alivio y céntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

Repite.

Aprieta los labios fuertemente (sin morderlos)... basta, relájalos, siéntelos flojos, muy flojos.

Repite.

- 3er grupo muscular:

Hacemos un arco con la columna, saca el tronco hacia fuera y céntrate donde notas mayor tensión... afloja el tronco.

Repite.

Trabajamos ahora el pecho. Toma aire, retiene el aire 3 segundos y expúlsalo despacio, céntrate en el alivio que sientes.

Repite.

Ahora trabaja el abdomen, para ello intenta tocarte con el ombligo la parte trasera de tu cuerpo... basta, afloja.

Repite.

-- 4to. Grupo muscular:

Levanta la pierna izquierda dirigiendo la punta del pie hacia tu cuerpo...basta, déjala relajada, siente el bienestar que experimentas.

Repite.

Haz lo mismo con tu pierna derecha.

Repite.

Para finalizar vas a realizar de nuevo la respiración abdominal profunda, toma aire lentamente, nota como se hincha el abdomen, y expúlsalo muy despacio.

Repite varias veces (3 ó 4 veces).

