

Consideraciones a tomar en cuenta para la relajación muscular progresiva

Instrucciones

1.-Mantenga una actitud de concentración pasiva, es decir, que cualquier respuesta física, mental o emocional que se presente en los ejercicios, pero sin esperar nada de antemano, solo déjelo ocurrir.

2.-Reduzca distracciones, elija una habitación silenciosa donde no le molesten, de temperatura adecuada y baja iluminación, póngase ropa cómoda, deje que su cuerpo se relaje y sus ojos se cierren.

3.- Tal vez experimente sensaciones como cosquilleo de los dedos o la impresión de que flota, sea lo que fuere es solo un signo de que sus músculos empiezan a relajarse.

4.- Déjese llevar y permita que las cosas suceden, sin olvidar que es usted quién posee el control, puede interrumpir el proceso si se le vuelve aversivo o incómodo.

5.- Si considera que será más cómodo para usted, puede permanecer con los ojos abiertos durante las primeras sesiones, sin embargo lo ideal es realizar la relajación con los ojos cerrados para evitar distracciones visuales.

6.- Los resultados de la relajación muscular progresiva no son mágicos o inmediatos, al igual que cualquier aprendizaje, los resultados dependerán de la práctica.

7.- Su mente podría divagar durante la sesión, no se preocupe e intente volver a concentrarse.

8.- Cuando esté listo para poner fin a una sesión, dígase a sí mismo: “Cuando abra los ojos me sentiré fresco y despierto” luego abra los ojos, haga unas cuantas respiraciones profundas mientras extiende y flexiona los brazos, asegúrese de que no se encuentra todavía en un estado parecido al trance cuando prosiga con sus actividades cotidianas.

Para el entrenamiento puede utilizar tres tipos de posiciones:

1. Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
2. Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
3. Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo, esta posición se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada.
4. **Manos**. Apretar los puños, se tensan y destensan. Los dedos se extienden y se relajan después.
5. **Bíceps y tríceps**. Los bíceps se tensan (al tensar los bíceps nos aseguramos que no tensamos las manos para ello agitamos las manos antes después relajamos dejándolos reposar en los apoyabrazos. Los tríceps se tensan doblando los brazos en la dirección contraria a la habitual, después se relajan.
6. **Hombros**. Tirar de ellos hacia atrás (ser cuidadoso con esto) y relajarlos.
7. **Cuello (lateral)**. Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.
8. **Cuello (hacia adelante)**. Llevar el mentón hacia el pecho, después relajarlo. (Llevar la cabeza hacia atrás no está recomendado).
9. **Boca (extender y retraer)**. Con la boca abierta, extender la lengua tanto como se pueda y relajar dejándola reposar en la parte de abajo de la boca. Llevar la lengua hasta tan atrás como se pueda en la garganta y relajar.
10. **Boca (apertura)**. Abre la boca cuanto sea posible; cuidado en este punto para no bloquear la mandíbula y relajar.
11. **Lengua (paladar y base)**. Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.
12. **Ojos**. Abrirlos tanto como sea posible y relajar. Estar seguros de que quedan completamente relajados, los ojos, la frente y la nariz después de cada tensión.
13. **Respiración**. Respira tan profundamente como sea posible; y entonces toma un poquito más; espira y respira normalmente durante 15 segundos. Después espira echando todo el aire que sea posible; entonces espira un poco más; respira y espira normalmente durante 15 segundos.
14. **Espalda**. Con los hombros apoyados en el respaldo de la silla, tirar tu cuerpo hacia adelante de manera que la espalda quede arqueada; relajar. Ser cuidadoso con esto.
15. **Glúteos**. Tensa y eleva la pelvis fuera de la silla; relajar. Aprieta las nalgas contra la silla; relajar.
16. **Muslos**. Extender las piernas y elevarlas 10 cm. No tenses el estómago; relajar. Apretar los pies en el suelo; relajar.
17. **Estómago**. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia afuera; relajar.
18. **Pies**. Apretar los dedos (sin elevar las piernas); relajar. Apuntar con los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.
19. **Dedos**. Con las piernas relajadas, apretar los dedos contra el suelo; relajar. Arquear los dedos hacia arriba tanto como sea posible; relajar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fecha | Pre | Post | Comentarios |
|  |  |  |  |

PLANILLA DE RELAJACIÓN