

Relajación muscular progresiva

Para cada grupo muscular trabajado, se tensará durante 10 segundos y al soltar nos centraremos en las sensaciones agradables de relajación durante 20 segundos aproximadamente.

Tensión de los brazos. Extendemos el brazo dominante hacia adelante y apretamos el puño. Para relajar, dejamos caer bruscamente el brazo sobre la pierna como en la postura de reposo. Repetimos con el brazo no dominante.

Tensión de la cara. Tensamos los distintos grupos musculares de la cara: Elevar las cejas y arrugar la frente para después relajarlas y dejar descargar la tensión en la frente; Cerrar fuertemente los ojos y arrugar la nariz; Tensar la mandíbula apretando los dientes y estirar los labios como en una sonrisa forzada.

Tensión del cuello. Echar la cabeza hacia adelante como si quisiéramos tocar el pecho con la barbilla, pero al mismo tiempo hacer fuerza hacia atrás para que no lo consiga. Volver a la posición original suavemente.

Tensión de los hombros. Para tensar los hombros, los subimos a la vez hacia arriba, hasta casi tocar con ellos la cara. Devolverlos después a la posición de reposo de forma brusca.

Tensión de la espalda. Nos incorporamos un poco hacia adelante en el asiento suavemente para no romper el ambiente de relajación ya conseguido. Tras dirigir el cuerpo hacia adelante, echamos los brazos flexionados hacia atrás (sin apretar los puños), como si los codos tuvieran que buscarse por detrás de la espalda. Para relajar se vuelve a la postura inicial descansando de nuevo el cuerpo sobre el sillón.

Tensión del estómago. Encogemos el estómago hacia dentro. Es importante diferenciar nuestro estómago de nuestra actividad respiratoria, de modo que podamos seguir respirando cuando tenemos el estómago en tensión.

Tensión de los glúteos. Se contraen los glúteos, lo que hará que notemos que las piernas también se tensen, especialmente en los muslos. Notaremos como nuestro cuerpo se levanta en el asiento. Se suelta directamente, notando que bajamos en altura y que de nuevo estamos totalmente sentados sobre el asiento.

Tensión de las piernas. Se extiende la pierna dominante hacia adelante, inclinando la punta del pie hacia nuestro cuerpo. Se relaja dejando caer de golpe el pie al suelo. Después hacemos lo mismo con la pierna no dominante.