

Guión de Relajación Muscular Progresiva

La relajación muscular progresiva es un ejercicio que reduce el estrés y la ansiedad en su cuerpo al tensionar lentamente y luego relajar cada músculo. Este ejercicio puede proporcionar una sensación inmediata de relajación, pero lo mejor es practicar con frecuencia. Con experiencia, usted será más consciente de cuando usted está experimentando tensión y usted tendrá las habilidades para ayudarle a relajarse. Durante este ejercicio cada músculo debe ser tensionado, pero no al punto de lastimarse. Si tiene alguna lesión o dolor, puede evitar las áreas afectadas. Preste especial atención a la sensación de liberación de tensión en cada músculo y la resultante sensación de relajación. Vamos a empezar.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Si se siente cómodo, cierre los ojos.

Comience tomando una respiración profunda y notando la sensación de aire que llena sus pulmones. Aguante la respiración unos segundos.

(breve pausa)

Suelte la respiración lentamente y deje que la tensión deje su cuerpo.

Tomé otra respiración profunda y sosténgala.

(breve pausa)

De nuevo, suelte lentamente el aire.

Aún más lento ahora, tomé otra respiración. Llene sus pulmones y sostenga el aire.

(breve pausa)

Suelte lentamente la respiración e imagine la sensación de tensión que sale de su cuerpo.

Ahora, mueva su atención a sus pies. Comience a tensar sus pies al encoger los dedos de los pies y el arco de su pie. Mantenga la tensión y observe cómo se siente.

(pause por 5 segundos)

Suelte la tensión en su pie. Observe la nueva sensación de relajación.

A continuación, comience a centrarse en la parte inferior de la pierna. Tense los músculos de sus pantorrillas. Sosténgalos firmemente y preste atención a la sensación de tensión.

(pause por 5 segundos)

Suelte la tensión de las piernas. Una vez más, observe la sensación de relajación. Recuerde seguir tomando respiraciones profundas.

A continuación, tense los músculos de la parte superior de la pierna y la pelvis. Usted puede hacer esto apretando firmemente sus glúteos juntos. Asegúrese de sentir tensión sin llegar al punto de lastimarse.

(pause por 5 segundos)

Y suelte. Sienta la tensión salir de sus músculos.

Guión de Relajación Muscular Progresiva

Comience a tensar su estómago y pecho. Usted puede hacer esto al absorber su estómago. Apriete y mantener la tensión. Sostenga por un poco mas.

(pause por 5 segundos)

Suelte la tensión. Permita que su cuerpo se mueva. Déjese notar la sensación de relajación.

Continúe tomando respiraciones profundas. Respire lentamente, notando cómo el aire llena sus pulmones, y sostengalo.

(breve pausa)

Suelte el aire lentamente. Siéntalo salir de los pulmones.

A continuación, tiense los músculos de la espalda reuniendo sus hombros detrás de usted. Sosténgalos firmemente. Tense tan duro como sea posible sin hacerse daño y mantenga la tensión.

(pause por 5 segundos)

Libere la tensión de su espalda. Sienta la tensión lentamente dejando su cuerpo, y la nueva sensación de relajación.

Observe cómo su cuerpo se siente cuando se le permite relajarse.

Tense sus brazos desde sus manos hasta los hombros. Haga un puño y apriete hasta el brazo. Mantenga la tensión.

(pause por 5 segundos)

Suelte la tensión de sus brazos y hombros. Observe la sensación de relajación en sus dedos, manos, brazos y hombros. Observe cómo sus brazos se sienten flojos y tranquilos.

Muévase hasta su cuello y su cabeza. Tense su cara y su cuello distorsionando los músculos alrededor de sus ojos y boca.

(pause por 5 segundos)

Suelte la tensión. Una vez más, observe la nueva sensación de relajación.

Finalmente, tense todo su cuerpo. Tense sus pies, piernas, estómago, pecho, brazos, cabeza y cuello. Tense, sin lastimarse. Mantenga la tensión.

(pause por 5 segundos)

Ahora suelte. Permita que todo su cuerpo se afloje. Preste atención a la sensación de relajación, y lo diferente que es de la sensación de tensión.

Comience a despertar su cuerpo moviendo lentamente sus músculos. Ajuste los brazos y las piernas.

Estire sus músculos y abra los ojos cuando esté listo.