

ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN (procedimiento abreviado)

3 EJERCICIOS: 1 Tensión-distensión; 2. Respiración; 3. Visualización de imágenes agradables

1. Tensión-distensión

Se trata de realizar una serie de **ejercicios de tensión-relajación. Para facilitar el recuerdo de los ejercicios haz una imagen mental de tu cuerpo y empieza desde los pies hasta la cabeza. Los ejercicios siguen el siguiente orden:**

- Piernas y pies
- Nalgas
- Abdomen
- Espalda
- Brazos y manos
- Hombros
- Cuello
- Cara

Con cada ejercicio concéntrate en las sensaciones de tensión y de relajación. Tensa los músculos durante 5 segundos y relájalos durante 10 segundos antes de pasar al siguiente grupo muscular.

2. Respiración:

Se trata de concentrarte en la **respiración abdominal.**

3. Visualización de escenas agradables

Se trata de que te **imagines una escena agradable en la que estás relajada con la máxima claridad posible.**

Posición (elige aquella con la que te sientas más cómoda):

- **Tumbado/a en el suelo, boca arriba, sobre una colchoneta, con todo el cuerpo apoyado** (no utilices cojines ni almohadas). **Las piernas estiradas, ligeramente separadas, y los brazos con las palmas de la mano hacia arriba, a lo largo del cuerpo.**

- **Sentado/a cómodamente, con la espalda pegada al asiento y los pies plantados en el suelo, ligeramente separados. Los brazos deben descansar sobre el regazo. Mantén la cabeza erguida, con la barbilla paralela al suelo.**

A. Ejercicios de tensión-relajación:

1. Respira suave y lentamente. Cierra los ojos y dirige tu atención a cada grupo de músculos que se describe a continuación.

2. Piernas y pies

Pierna y pie dominante.

- ✓ Estira la pierna todo lo que puedas, elevándola ligeramente, sacando el talón hacia fuera y llevando los dedos de los pies hacia el techo.
- ✓ Relaja

Pierna y pie no dominante:

- ✓ Estira la pierna todo lo que puedas, elevándola ligeramente, sacando el talón hacia fuera y llevando los dedos de los pies hacia el techo.
- ✓ Relaja

3. Nalgas:

- ✓ Eleva ligeramente las caderas y las nalgas, tensando los músculos.
- ✓ Relaja

4. Abdomen:

- ✓ Contrae los abdominales como si estuvieras preparada para recibir un golpe, intentando estrechar la cintura todo lo que puedas.
- ✓ Relaja

5. Espalda:

- ✓ Arquea la espalda como si quisieras juntar los omoplatos, todo lo que puedas.
- ✓ Relaja

6. Brazos y manos:

Brazo y mano dominante:

- ✓ Estira el brazo dominante todo lo que puedas, cerrando fuertemente el puño. A continuación, abre la palma de la mano.

- ✓ Relaja

Brazo y mano no dominante:

- ✓ Estira el brazo dominante todo lo que puedas, cerrando fuertemente el puño. A continuación, abre la palma de la mano.
- ✓ Relaja

7. Hombros:

- ✓ Eleva los hombros en dirección a los oídos, súbelos todo lo que puedas y siente la tensión en los hombros y en el cuello.
- ✓ Relaja

8. Cuello:

- ✓ Gira el cuello hacia la derecha todo lo que puedas, notando la tensión en los músculos del cuello.
- ✓ Vuelve al centro y relaja
- ✓ Gira el cuello hacia la izquierda todo lo que puedas.
- ✓ Vuelve al centro y relaja

9. Cara:

- ✓ Frunce el ceño todo lo que puedas y arruga la cara en una mueca, como si quisieras llevar los ojos y la boca hacia la nariz. A continuación estira los músculos y abre la boca todo lo que puedas. Mantente unos 5 segundos, concentrándote en las sensaciones de tensión.
- ✓ Ahora relaja, nota las sensaciones de relajación que se producen en los músculos. Sigue en esta posición al menos 10 segundos.

Una vez que hayas terminado los ejercicios, estira el cuerpo entero. Hazlo preferiblemente tumbada o, si estás sentada, ponte de pie:

- Estira todo tu cuerpo a la vez: brazos hacia arriba estirados y piernas completamente estiradas.

B. Respiración (tras realizar los ejercicios de tensión-relajación)

- **Concéntrate en la respiración:** al inspirar, nota cómo se hincha el abdomen, y al espirar y soltar el aire, nota como se deshincha. Espira el aire por la boca, emitiendo un ligero silbido.
- **Respira suave y lentamente, concentrándote en tomar el aire y expulsarlo.**
- **Ahora, al tomar el aire cuenta hasta tres, y al soltarlo, cuenta también hasta tres.**

C. Imágenes agradables.

Imagina una escena agradable, donde estés descansando, en la naturaleza (puede ser en la montaña, en el mar). Describe esa escena y escríbela con el máximo detalle posible: lo que escuchas, hueles, sientes, ves, tu posición, etc. Esa imagen es la que vas a tratar de visualizar sentada o tumbada, con los ojos cerrados.

Ejemplo:

- Deja fluir tu mente, tus pensamientos. Imagina con la máxima claridad posible que estás tumbada en un prado, el aire te roza la cara y oyes el sonido del agua que corre por un riachuelo cercano. Hueles a hierba fresca, a flores y hojas. Y escuchas el alegre cantar de los pájaros que hay alrededor de los árboles.