

## ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR

Todos los ejercicios que se relacionan a continuación, se realizarán, *una o dos* veces al día, a media mañana y/o a media tarde, cuando se disponga de *tiempo suficiente* para ello. Es importante prever que no se vaya a ser molestado, avisando para evitar interrupciones, y hacerlos en una habitación en *penumbra, tumbado* y con los *ojos cerrados* durante todo el ejercicio.

Cada grupo muscular se ejercitará *dos veces consecutivas*, con periodos de *tensión* de unos *diez segundos*, y de *relajación* de unos *20 a 30 segundos*. Al finalizar los ejercicios, tras repasar los distintos bloques musculares, se permanecerá en *total relajación* al menos durante *3 minutos*. En las fases segunda y tercera, se comenzará y finalizará con *dos minutos de respiración lenta y profunda*.

### GRUPOS MUSCULARES:

1ª FASE	2ª FASE	3ª FASE
1.- Mano y antebrazo derecho (cerrar el puño).		
2.- Brazo derecho (apretar el codo contra el costado).		
3.- Mano y antebrazo izquierdo.		
4.- Brazo izquierdo.		
5.- Frente (levantar las cejas arrugando la frente).		
6.- Nariz (arrugar la nariz y apretar ligeramente los ojos).		
7.- Boca (apretar los dientes y abrir la boca).		
8.- Cuello (elevar la cabeza ligeramente).		
9.- Pecho y espalda (tomar aire y tensar los músculos del tórax).		
10.- Estómago (endurecer los músculos del estómago).		
11.- Muslo derecho (elevar ligeramente la pierna).		
12.- Pantorrilla derecha (dirigir la punta de los pies hacia la cabeza).		
13.- Pie derecho (dirigir los dedos en dirección opuesta a la cabeza, inclinando hacia el otro pie) *.		
14.- Muslo izquierdo.		
15.- Pantorrilla izquierda.		
16.- Pie izquierdo *.		

\* Los ejercicios correspondientes a los pies se realizarán una sola vez.

## Fase 4º. La relajación rápida

Para su realización se debe tener cierta práctica con las fases anteriores. Llevar a cabo inicialmente en momentos en los que no exista especial problema, para conseguir la habilidad que permita utilizarla en situaciones de ansiedad.

Estando sentado, apoyar las manos en los muslos. Concentrarse durante unos segundos en las sensaciones de sus manos, antebrazos y brazos, e intentará notar las sensaciones conocidas de relajación muscular. Posteriormente realizar lo mismo concentrándose en los pies y las piernas. Si no se consigue percibir las sensaciones de relajación, tensar los músculos brevemente para relajarlos después y tratar de centrarse en las sensaciones de relajación.

Finalmente concentrarse en las sensaciones que experimenta en el pecho, a la vez que realiza ejercicios de respiración, cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, con un ritmo más lento de la respiración habitual y una intensidad mayor, sin llegar a ser muy amplia. Intentar practicar este ejercicio con la mayor frecuencia posible, hasta conseguir la relajación deseada en cuestión de breves segundos. Es importante la repetición al objeto de automatizar la realización de estos ejercicios ante la presencia de situaciones de ansiedad, como forma habitual de respuesta.

### ENLACES DE INTERES:

Aplicación Guía práctica de relajación progresiva:

<http://editorial.umh.es/2013/07/24/guia-practica-de-relajacion-progresiva/>

Ejercicio meditación 3 minutos amables:

<http://www.respiravida.net/recursos/meditacion-3-minutos-amables-3ma-audio-gratis>

Página de Facebook:

Unidad de Psicología Clínica de la Salud