

Relajación muscular progresiva

Use esta guía como una herramienta para practicar la relajación muscular progresiva. Este ejercicio puede ayudarle a reducir la sensación de estrés. Lea la guía en voz alta o en voz baja para usted mismo.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.

Respire profundamente varias veces

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Si desea, puede cerrar los ojos. Relájese. Inhale y exhale por la nariz.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3. Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Cuando inhale, lleve el aire hasta el abdomen.

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Preste atención a su respiración.

Inhale, 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Siga inhalando y exhalando lentamente.

Piense en sus pies y en los dedos de los pies. Apriete fuerte los pies y los dedos de los pies.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus pies. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus pies se relajan.

Piense en sus piernas. Enderece las piernas, tense las rodillas y todos los músculos de las piernas. Las pantorrillas, los muslos. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus piernas. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo los músculos y rodillas se relajan.

Piense en su abdomen. Tense los músculos del abdomen como si estuviese haciendo abdominales. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje el estómago. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo los músculos del abdomen se relajan.

Piense en sus manos. Apriete fuerte los puños. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus manos. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus manos y brazos se relajan.

Piense en sus hombros. Encoja los hombros hasta que toquen la cabeza. Apriete.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus hombros. Haga esto dos veces más. 1 2

Sienta cómo sus hombros se relajan.

Piense en sus ojos. Apriete los ojos. Cíérrelos muy fuerte.

Cuenta hasta 5. 1, 2, 3, 4, 5.

Relaje sus ojos sin abrirlos. Haga esto dos veces más 1 2

Sienta cómo su cara está relajada y tranquila.

Respire profundamente tres veces más. Sienta cómo sale de su cuerpo cualquier tensión que haya quedado. Sienta cómo su cuerpo se relaja. Sienta cómo la calma llena su cuerpo.

