



## LA RELAJACION MUSCULAR



### El porqué de la Relajación

Cuando uno se siente tenso o nervioso, ciertos músculos en nuestro cuerpo se tensan. Si uno aprende a identificar estos músculos y a relajarlos en cualquier momento que se tensen, sentirá la sensación opuesta a la tensión o ansiedad.

Vamos a enseñarte la relajación aprendiendo a tensar deliberadamente ciertos músculos y después a relajarlos. Los músculos que, de forma intencionada, tensarás son los mismos que se tensan cuando te sientes nervioso. Así, progresivamente, aprenderás a identificar esos músculos y después pasarás a relajarlos.

Si practicas una serie de ejercicios que te indicaré entonces serás capaz de relajarte en una situación en la que te sientes nervioso.

Podrás usar la relajación como una técnica de autocontrol para aplicarla en distintas situaciones de tu vida: ANTES de una situación que te produce ansiedad, DURANTE una situación en la que estás sintiendo ansiedad y DESPUÉS de dicha situación. Practicando la relajación dos o tres veces al día, tu nivel de ansiedad bajará y esto te ayudará a no sentir miedo.

Al principio de practicar la relajación, asegúrate que te tomas el tiempo suficiente para notar la sensación de tensión y la de relajación. Te recomendamos que tenses cada parte de tu cuerpo, por lo menos, durante 5 segundos y la relajes durante 10 segundos. Pon mucha atención en darte cuenta de las sensaciones de tensión y relajación. Algunas zonas concretas pueden necesitar más tiempo. Solo tienes que insistir más veces.

### La Función de la Respiración



Uno de los mejores trucos para relajarte consiste en saber respirar. Si nuestra tensión nos induce a respirar rápido, quizá podremos quitarnos tensión respirando más despacio, tranquilamente, como cuando lo hacemos si estamos descansando. Para ello tenemos que inspirar y retener el aire hasta contar hasta tres. Lo dejamos partir suavemente. A medida que nuestra respiración se tranquiliza retenemos el aire durante más tiempo, hasta conseguir una respiración sosegada.

### **La Posición de Relajación**

Siéntate en una silla y mantén tu cabeza perpendicular a los hombros, ni hacia delante ni hacia atrás; con la espalda tocando la silla. Mantén tus piernas sin cruzar y las plantas de los pies tocando el suelo. Pon las manos en el regazo.

Ahora estás preparado para comenzar la relajación. Esta es la posición adecuada.

### **Tensando y Relajando los Grupos Musculares**

Una vez que te sientas cómodo/a, vas a empezar a tensar y relajar los grupos musculares de tu cuerpo. Cuando tenses un músculo, fíjate en donde está particularmente tenso. Es importante que alcances la máxima tensión en cada grupo muscular. Después fíjate en cómo lo sientes cuando está relajado.

La secuencia es (I) tensa los músculos que se te indiquen lo máximo que puedas, (II) céntrate en la tensión que hay acumulada en esos músculos, (III) relájate y (IV) disfruta de esa sensación agradable.

Mientras estés tensando y relajando una determinada zona de tu cuerpo, trata de mantener relajado el resto del cuerpo. Esto puede resultarte difícil al principio, pero con la práctica te resultará mucho más sencillo. Si tienes especial dificultad con alguna parte concreta, p. ejem., los músculos de la cara, practicar delante de un espejo puede ayudarte.

Vamos a comenzar con el siguiente recorrido de músculos:

#### **Frente:**

Arruga la frente hacia arriba. Fíjate dónde la sientes tensa (sobre el puente de la nariz y debajo de cada ceja). Despacio relaja la frente y pon



especial cuidado en aquellas áreas especialmente tensas. Dedica unos pocos segundos a apreciar cómo ahora esos músculos están sueltos y relajados.

### **Ojos:**

Cierra tus ojos fuertemente. Fíjate dónde los sientes más tensos. Debe ser arriba y abajo de cada párpado y en el interior y exterior de los lados del ojo; gradualmente relájalos y ábrelos despacio. Aprecia la diferencia en el modo en que los sientes ahora.

### **Nariz:**

Arruga la nariz. Fíjate en las áreas que están tensas (el puente y las ventanas). Gradualmente relaja la nariz despacio, dejando a un lado la tensión. Nota cómo los músculos están sueltos, distendidos y plenamente relajados. Aprecia la diferencia.

### **Sonrisa:**

Haz con tu boca una sonrisa forzada. Fíjate en qué áreas hay más tensión (arriba y debajo de los labios y en las mejillas). Los labios deben ir contra las mejillas. Gradualmente relaja la cara; date cuenta de cómo te sientes ahora, cuando los músculos están relajados, sueltos. Disfruta de la sensación.

### **Lengua:**

Coloca la lengua fuertemente contra el paladar. Fíjate dónde notas la tensión (en el interior de la boca y en la lengua y en los músculos justo debajo de la mandíbula). Muy despacio relaja estos músculos llevando gradualmente la lengua a su posición habitual. Nota las áreas que están especialmente tensas. Date cuenta de cómo te sientes ahora, cuando los músculos están sueltos, distendidos y relajados, aprecia la diferencia.

### **Mandíbula:**

Aprieta los dientes. Fíjate dónde se siente la tensión (los músculos de los lados de la cara y también en las sienes). Gradualmente relaja la mandíbula y nota la sensación de dejarla distendida. Fíjate en la diferencia.

### **Labios:**

Arruga los labios, haz un "morrito". Fíjate en las partes que están más tensas (arriba y bajo de los labios y en los lados): Gradualmente relaja los



labios. Fíjate en cómo sientes esos mismos músculos distendidos, sueltos y relajados. Aprecia la diferencia.

### **Cuello:**

Estira el cuello. Fíjate dónde lo notas tenso. Gradualmente relaja el cuello y empieza a notar cómo lo sientes ahora cuando los músculos están tensos. Aprecia la diferencia.

### **Espalda:**

Muévete hacia delante; lleva los codos hacia arriba y atrás como si quisieras que se encontraran en la espalda. Fíjate en las partes que están especialmente tensas (hombros y centro de la espalda). Gradualmente relájate mientras colocas las manos sobre los muslos. Aprecia la diferencia ahora que tienes los músculos sueltos, distendidos y relajados.

### **Pecho:**

Tensa el pecho. Trata de constreñirlo o de tirar de él. Fíjate en las partes en donde notas más tensión (en el medio del pecho y arriba y debajo de cada mama). Gradualmente relaja el pecho. Fíjate en cómo ahora sientes los músculos sueltos, distendidos, relajados. Aprecia la diferencia.

Procedimientos alternativos para el cuello

Si, después de practicar los ejercicios anteriores, tienes dificultad para notar la tensión en los músculos del cuello, hay otro procedimiento para obtener el mismo resultado:

- Posición hacia delante y hacia atrás: mueve la cabeza hacia delante hasta que la barbilla toque el pecho. Nota la tensión en la parte de delante del cuello, pero, sobre todo, en la parte de detrás. Gradualmente lleva tu cabeza hacia atrás hasta alcanzar la posición inicial. Date cuenta de lo bien y relajados que están los músculos de delante y detrás. Ahora pon tu cabeza hacia atrás, llega lo más lejos posible hasta que notes tensión en la parte de atrás del cuello, pero sobre todo en la parte de delante del cuello. Gradualmente coloca la cabeza en la posición de partida. Esta es la posición de menos tensión. Aprecia la diferencia en el modo en que notas ahora los músculos.
- Posición lateral: mientras estás en la posición de relajación, inclina la cabeza hacia el lado derecho, llevando la cabeza hacia el hombro. Sentirás



alguna tensió en el lado derecho del cuello, pero sobre todo en el lado izquierdo. Lleva tu cabeza hacia la posición inicial. Aprecia la diferencia. Ahora haz lo mismo, pero dirigiendo la cabeza hacia el lado izquierdo. Notarás algo de tensión en el lado izquierdo del cuello, pero sobre todo la notarás en el derecho. Gradualmente vuelve a la posición inicial. Nota la diferencia ahora que los músculos están sueltos, distendidos, relajados.

#### **Brazos:**

Saca tu brazo derecho hacia delante, cierra el puño y tensa el brazo entero, desde la mano hasta el hombro. Fíjate en donde lo notas particularmente tenso (bíceps, antebrazo, palma de la mano, codo y debajo de la muñeca y de los dedos). Pon especial atención en aquellas áreas que notas especialmente tensas.

Gradualmente relaja y baja el brazo, doblándolo por el codo; déjalo descansar en tu regazo, en la posición de relajación. Date cuenta de la diferencia, ahora que tienes los músculos sueltos, relajados, distendidos. Repite lo mismo con el brazo izquierdo.

#### **Piernas:**

Ahora levanta la pierna izquierda, vuelve los dedos hacia ti y tensa la pierna entera. Fíjate en dónde notas la tensión (arriba y abajo y a los lados de los muslos, rodilla, pantorrilla, delante y detrás del empeine y dedos). Gradualmente relaja y baja la pierna hasta que los pies estén en el suelo, doblando la rodilla para llegar a la posición inicial de relajación. Date cuenta de la diferencia sintiendo ahora los músculos relajados. Repite esto mismo con la pierna derecha.

#### **Estómago:**

Tensa el estómago tirando de él y colocándolo como si fuera una tabla. Fíjate en qué partes notas más tensión (alrededor del ombligo y en el ombligo). Gradualmente relájalo y pon el estómago en la posición inicial. Aprecia la diferencia al sentir ahora los músculos sueltos, distendidos, relajados.

#### **Debajo de la cintura:**



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*



Tensa todo lo que está debajo de la cintura, incluyendo los muslos y las nalgas. Sentirás como si quisieras levantarte de la silla. A lo mejor notas un poco de tensión en las piernas. Date cuenta de las partes especialmente tensas (arriba, abajo y a los lados de los muslos, también en los músculos de detrás que están en contacto con la silla). Gradualmente relájate y vuelve a la posición inicial.