

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

RELAJACIÓN PROGRESIVA Jacobson



La frente es uno de los puntos donde se acumula más fácilmente la tensión, y esto queda patente en las arrugas que se van formando en ella. Aprender a relajarla es sencillo, pero requiere práctica.

¿Cómo tenso la frente? Tira de las cejas hacia arriba, de forma que se marquen las arrugas. Aunque no suele resultar complicado, algunas personas necesitan un cierto número de ensayos antes de conseguir un nivel aceptable de tensión. Es sólo cuestión de práctica.

¿Cómo relajo la frente? Según vas acumulando tensión, cada vez sentirás una mayor incomodidad en la zona y desearás aflojarla. Cuando notes una tensión molesta, simplemente libérala.

Es posible que no se disipe completamente la tensión las primeras veces que realices este ejercicio. No te preocupes, ya que con la práctica irás consiguiendo cada vez niveles más profundos de relajación muscular.



Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

EL ENTRECEJO.

La zona que se sitúa entre las dos cejas es otro punto donde se acumulan muchas tensiones. Algunas personas que la tienen permanentemente contraída dan la impresión de estar siempre enfadadas.



¿Cómo tenso?

Intenta que tus cejas se junten la una con la otra, de manera que se dibujen arrugas justo encima de la nariz. En las primeras ocasiones notarás que se vuelve a incrementar la tensión de la parte superior de la frente, donde ya sentías relajación. Con la práctica conseguirás mantenerla relajada a pesar de estar apretando el entrecejo.

¿Cómo relajo?

Al igual que hicimos con la frente. Tras un tiempo variable irás acumulando tensión y sentirás molestias en la zona. En este momento, simplemente cede a tu deseo y ve aflojando muy lentamente, hasta sentir que en la parte de tu cara que se sitúa por encima de tus cejas hay una sensación de tranquilidad y sosiego, que probablemente sea muy diferente a la que sientes en el resto del cuerpo. Disfrútala.

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

RELAJACIÓN DE LOS OJOS

No relajamos los ojos, si no la zona que los rodea. Es un ejercicio sencillo y muy agradecido.



¿Cómo tenso?

Cierra los ojos apretándolos con fuerza. Se te formarán unas arrugas muy similares a las "patas de gallo". Sentirás la incomodidad sobre todo en la zona que rodea los ojos y en los párpados. Ya sabes que en los primeros ensayos también la notarás en la frente, pero poco a poco irás consiguiendo mantenerla relajada mientras "tensas los ojos".



¿Cómo relajo?

Cuando empieces a sentir una sensación de tensión necesitarás ir aflojando. Como con la frente y el entrecejo, destensa los músculos muy despacio. Es bastante lógico que tus ojos queden cerrados. Concéntrate en la sensación de paz que ya abarca casi totalmente la mitad superior de tu cara.

RELAJACIÓN DE LA NARIZ

Para tensar la nariz debes arrugarla, evidentemente hacia arriba. Al principio resulta difícil, pero una vez que se ha visto hacerlo a alguien es un ejercicio que no se olvida fácilmente. Sentirás tensión en el puente (más o menos donde apoyan las gafas) y alrededor de los agujeritos.

Para relajar, haz lo mismo que con las partes anteriores: Afloja muy despacio y prestando mucha atención a las sensaciones positivas. Como ves, esa sensación de "energía positiva" se va extendiendo cada vez más por tu cara.

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

RELAJACIÓN DE LA SONRISA

Sonríe de la manera más forzada posible. Pero, además de sonreír, debes apretar con fuerza los labios el uno contra el otro, y ambos contra los dientes. Sentirás la tensión en labios y mejillas fundamentalmente. Recuerda que debes procurar mantener relajadas las partes de la cara que ya has recorrido, y que esto sólo se consigue con la práctica, así que no te desanimes si en los primeros ensayos no lo consigues.



Cuando notes tensión, afloja lentamente y continúa gozando de esa sensación agradable que cada vez se extiende más y más. Tu cara y tu cabeza van sintiéndose cada vez más calmadas y tranquilas.

RELAJACIÓN DE LA LENGUA

Este ejercicio no se ve, pero es muy eficaz para conseguir que la sensación de relajación se extienda "hacia adentro", así como con carácter complementario al de relajación de la mandíbula



Aprieta con fuerza la lengua contra la parte interior de los dientes de la mandíbula superior. Se tensorán lengua, parte de debajo de la boca y músculos situados alrededor de las mandíbulas.

Ya sabes que cuando te hayas familiarizado con la tensión deberás ir aflojando muy lentamente, y aprendiendo a distinguir la sensación de tensión de la de relajación.

RELAJACIÓN DEL CUELLO

Para saber cómo se tensa el cuello vale más una imagen que mil palabras. Básicamente consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Sentirás tensión a cada uno de los lados de la garganta, en la nuez y también probablemente en la nuca. Es útil que te mires en un espejo para comprobar si lo estás haciendo correctamente.

Al aflojar lentamente sentirás alivio en todas estas zonas, aunque podría suceder que no desapareciese toda la tensión. Para ello existen otros dos procedimientos alternativos, que no deberías utilizar si tienes algún problema de cervicales.

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 1:

Deja caer la cabeza hacia delante, hasta que tu barbilla esté lo más próxima posible al pecho. De esta forma se tensan especialmente los músculos de la nuca, que podían haber mantenido la tensión durante el ejercicio anterior. Para relajar, vuelve a llevar la cabeza a su posición erguida normal.

Si todavía persiste un cierto nivel de tensión en las partes delantera o trasera de tu cuello podrías realizar otro ejercicio que consiste en dejar la cabeza hacia atrás hasta que notes un incremento de tensión y después relajar. Pero este ejercicio también te puede originar molestias en la zona cervical.



PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO 2:

Inclina la cabeza hacia un lado hasta que sientas tensión en la zona lateral del cuello, y después hacia el otro. No es necesario que fuerces la postura, simplemente déjala caer, ya que el peso de la cabeza genera la suficiente tirantez en los músculos del cuello.

Para relajar, nuevamente vuelve la cabeza a su posición normal, como siempre muy lentamente. Habrás observado cómo los ejercicios del cuello son bastante agradecidos, con ellos notas un alivio importante de la tensión. Es porque resulta una zona especialmente conflictiva.

RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS

Sube los hombros hacia arriba con fuerza, de forma que intentes tocar las orejas con ellos. Todavía no sabemos de nadie que haya llegado, pero tal vez tú puedas ser el primero. Vas a notar un importante incremento de la tensión, especialmente en la zona situada entre los dos hombros, y la parte posterior del cuello. Mantén la tensión hasta que te resulte molesta, pero por supuesto sin hacerte daño.

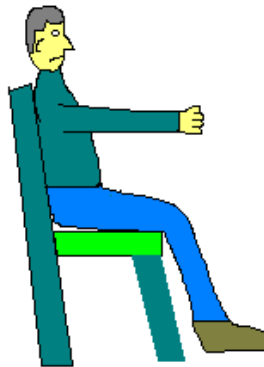


Para relajar, ve dejando caer poco a poco los hombros. Probablemente éste sea el punto del cuerpo donde más rigidez se acumula, y podría suceder que no te fuese suficiente para relajarlo con un ciclo tensión-relajación, incluso con dos o tres. De hecho, teniendo mucha práctica a veces no se consigue un alivio total de la zona hombros-parte inferior trasera del cuello. En estos casos, conviene ayudarse con un masajito bien intencionado. Ten en cuenta que al ir realizando los ejercicios del resto del cuerpo se va fortaleciendo la sensación de alivio y la eliminación de las tensiones en las partes del cuerpo que ya están relajadas, por lo que es probable que tus hombros estén más sueltos al terminar que inmediatamente después de hacer el ejercicio

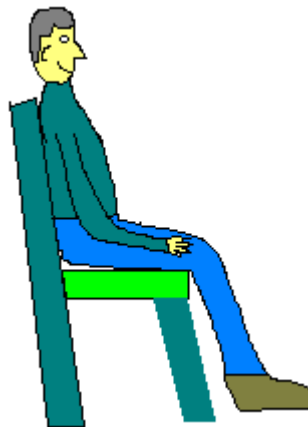
Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

RELAJACIÓN DE LOS BRAZOS

Estira el brazo hacia adelante, cierra el puño, y apriétalo con fuerza. En condiciones ideales, el brazo debería estar tan rígido que fuese prácticamente imposible doblarlo por el codo aunque ejerciésemos fuerza sobre él. Notarás tensión en los dedos (si tienes las uñas largas es posible que te las claves en la mano, no es necesario que aprietes tanto), y probablemente también en la muñeca, el antebrazo y la zona superior (donde se saca la bola y por detrás). Recuerda que, aunque debes mantener el brazo rígido, no debes pasarte con la tensión pues podrías sentir molestias más tarde, incluso después de haberlo relajado.



Para aflojar, abre el puño y deja caer suavemente el brazo sobre tu pierna. Según va disminuyendo la tensión notarás cómo el codo se dobla y la sensación de paz y tranquilidad se apodera de todo tu brazo, desde el hombro a la punta de los dedos. Es algo que merece la pena disfrutar, y a lo que estás comenzando a acostumbrarte con la práctica repetida.



Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

RELAJACIÓN DE LA ESPALDA

La espalda es una zona en la que se acumula mucha tensión, aunque muchas veces no somos conscientes de ello. Para algunas personas la postura que requiere este ejercicio puede resultar un tanto molesta. Si este fuese tu caso, simplemente no lo hagas.



Para tensar debemos echar el cuerpo hacia delante, doblar los brazos por los codos y tirar de ellos hacia arriba y atrás. Complicado, ¿no? Recuerda que no debes apretar los puños, ya que sentirías también tensión en los brazos y ya debes tenerlos relajados. Sentirás la molestia especialmente en la zona situada entre los hombros y hacia la mitad de la espalda.

Para relajar, simplemente vuelve el cuerpo a su posición natural. Apóyalo nuevamente en el respaldo de la silla y deja caer las manos a la posición inicial. El efecto de la sensación de bienestar se va incrementando progresivamente, de manera que ya es prácticamente la mitad superior de tu cuerpo la que se encuentra libre de tensión, disfrutando de este estado. No te lo pierdas.

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

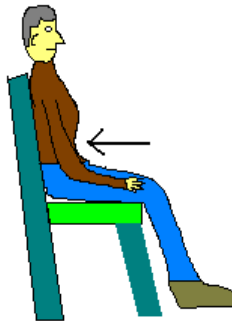
RELAJACIÓN DEL ABDOMEN

Para tensar se puede hacer de dos formas: Meter el estómago hacia adentro o apretarlo poniéndolo muy duro, ambas sirven.

FORMA 1:

Es la más efectiva. Tienes que apretar con fuerza los músculos de tu estómago hacia fuera, de manera que se ponga duro, lo más duro que puedas sin hacerte daño. Así sentirás tensión casi desde donde terminan las costillas hasta un trocito por debajo del ombligo.

Aflojar en este ejercicio es casi automático, y supone un enorme alivio. Ya sabes que lo único que tienes que hacer es dejar que los abdominales vuelvan a su sitio. Muy lentamente.



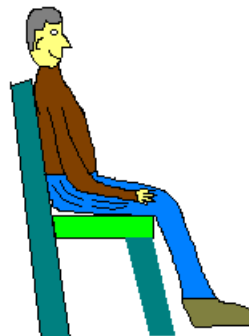
FORMA 2:

Si, por algún motivo, apretar los músculos del abdomen hasta ponerlos duros te resulta difícil puedes probar a encoger la barriga hacia adentro lo máximo que puedas sin hacerte daño. Este ejercicio es un poco menos efectivo, ya que se siente un menor nivel de tensión (hay algunas personas que se han pasado y casi se cortan la respiración).

Para aflojar, haz lo mismo que en el anterior: Deja que tu barriga vuelva a su sitio. El alivio es inmediato.

PARTE INFERIOR DE LA CINTURA

Ahora lo que tienes que apretar es la parte de tu cuerpo que está en contacto con la silla y que todavía no has relajado, es decir, las nalgas y muslos. Puedes hacerlo de formas muy variadas, pero tal vez la más efectiva consista en apretar la pierna izquierda contra la derecha, desde el trasero hasta la rodilla. Al tensar notarás cómo te elevas en la silla (sólo un poquitín).

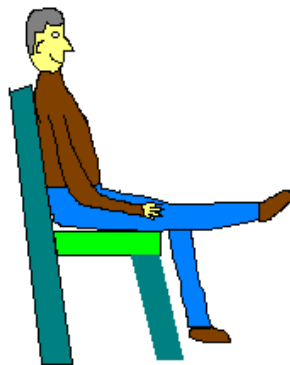


Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

Ya sabes cómo se afloja, ¿no? ¡Claro! Separando todo lo que hemos juntado y bajado todo lo que ha subido. Con tanta relajación en el cuerpo tienes que tener ya una agradabilísima sensación de tranquilidad.

RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS

El ejercicio que a todo el mundo le sale bien y que prácticamente todos somos capaces de realizar sin ninguna dificultad.



Estira la pierna todo lo que puedas, de forma que intentes llegar con el pie a la pared de enfrente. Pon el muslo lo más duro posible, y nota la tensión en el mismo muslo y la pantorrilla. Puedes elegir entre poner el pie mirando al frente o tirar de él hacia atrás, porque en las dos posiciones se incrementa mucho la tensión en la pantorrilla.

Se afloja igual que hicimos con los brazos: Relajando primero el pie y dejándolo en una postura más cómoda y, poco a poco, dejando caer hasta el suelo la pierna relajada, suelta, pesada.

EL RECORRIDO MENTAL TENSIÓN-RELAJACIÓN



El recorrido mental tensión-relajación consiste en ir apretando y aflojando sucesivamente todos los grupos musculares que hemos visto.

¿Cómo se hace un recorrido mental tensión-relajación? Es bien sencillo. Ya conoces dos modos de realizar los ejercicios de cada parte del cuerpo. Había un ejercicio en el que tensabas y otro en el que relajabas. Así aprendiste a discriminar qué parte de tu cuerpo permanecía tensa en diferentes momentos.

Ahora vas a hacer exactamente lo mismo, es decir, apretar cada una de las zonas prefijadas

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

hasta que notes tensión y aflojarla, disfrutando durante un cierto tiempo de la maravillosa sensación de relajación. Si esa parte se mantiene rígida, vuelve a realizar ambos ejercicios. Debes concentrarte en cada una de las partes establecidas.

Es posible que al finalizar todo el ciclo puedas notar tensión en algún punto en concreto. Si es así, vuelve nuevamente a realizar los dos ejercicios.

EL RECORRIDO MENTAL SÓLO RELAJACIÓN

Después puedes profundizar aún más la sensación de paz y tranquilidad realizando un solo recorrido sin tensar, concentrando la atención en cada parte y relajándola mentalmente. Para ello es conveniente que te des autoinstrucciones sobre ello como "la frente se relaja", "queda floja", "los brazos pesan", "mi espalda se hunde en el respaldo"...

El recorrido mental sólo relajación es la forma más efectiva de practicar la habilidad en situaciones de la vida cotidiana, en la que resultaría bastante espectacular ponerse a hacer gestos con la frente, los brazos o las piernas. Sin embargo, nadie se va a dar cuenta de que estamos aflojando grupos de músculos que no movemos.

Tal vez te resulte difícil al principio conseguir un nivel aceptable de rendimiento sólo con el recorrido de relajación, pero si has practicado lo suficiente los pasos previos y las primeras veces te dedicas a ello en un ambiente agradable donde nadie te moleste, seguramente no sea una dificultad insuperable.

LA RELAJACIÓN MENTAL

Ahora vamos a "meditar". Una vez que tenemos el cuerpo relajado vamos a concentrarnos en liberar nuestra mente. Para ello, respiraremos de la manera habitual cuando estamos tranquilos: lenta y profundamente. Cogemos el aire por la nariz y lo expulsaremos, muy lentamente, por la boca. Nuestros pulmones se llenarán con cada inspiración, tanto la parte superior (el tórax) como inferior (abdomen) y se vaciarán totalmente al terminar de expulsar el aire.

Cuando notemos que nuestra respiración es lenta y profunda y nuestro cuerpo se encuentra flojo descansando, podremos realizar nuestro ejercicio de meditación. Ahora, cada vez que expulsemos el aire vamos a pronunciar mentalmente la palabra "UNO", de forma que la U coincida con el principio de la espiración, y la O con el final. En las primeras ocasiones, simplemente la repetiremos mentalmente pero después nos representaremos la palabra UNO en nuestra imaginación. Ahora, cada vez que expulsemos el aire nos concentraremos en la repetición y en la imagen mental. La mente irá quedándose tranquila y libre poco a poco, y nos tomaremos un tiempo (el que queramos) para disfrutar de esa sensación.

Tel. 977 21 39 62/652 23 74 70
www.psicologotarragona.com

LOS DEBERES

Haz una lista de cuatro situaciones diferentes que se producen de forma cotidiana en tu vida.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

Ahora vas a practicar la relajación sin tensión en dos de estas situaciones cada día de la semana. Esto facilitará la generalización de lo aprendido en las sesiones.

Ya no tienes que apuntar, nos fiamos de tu palabra. Pero recuerda que, si no practicas en situaciones diferentes, es poco probable que las habilidades aprendidas te sean verdaderamente útiles.