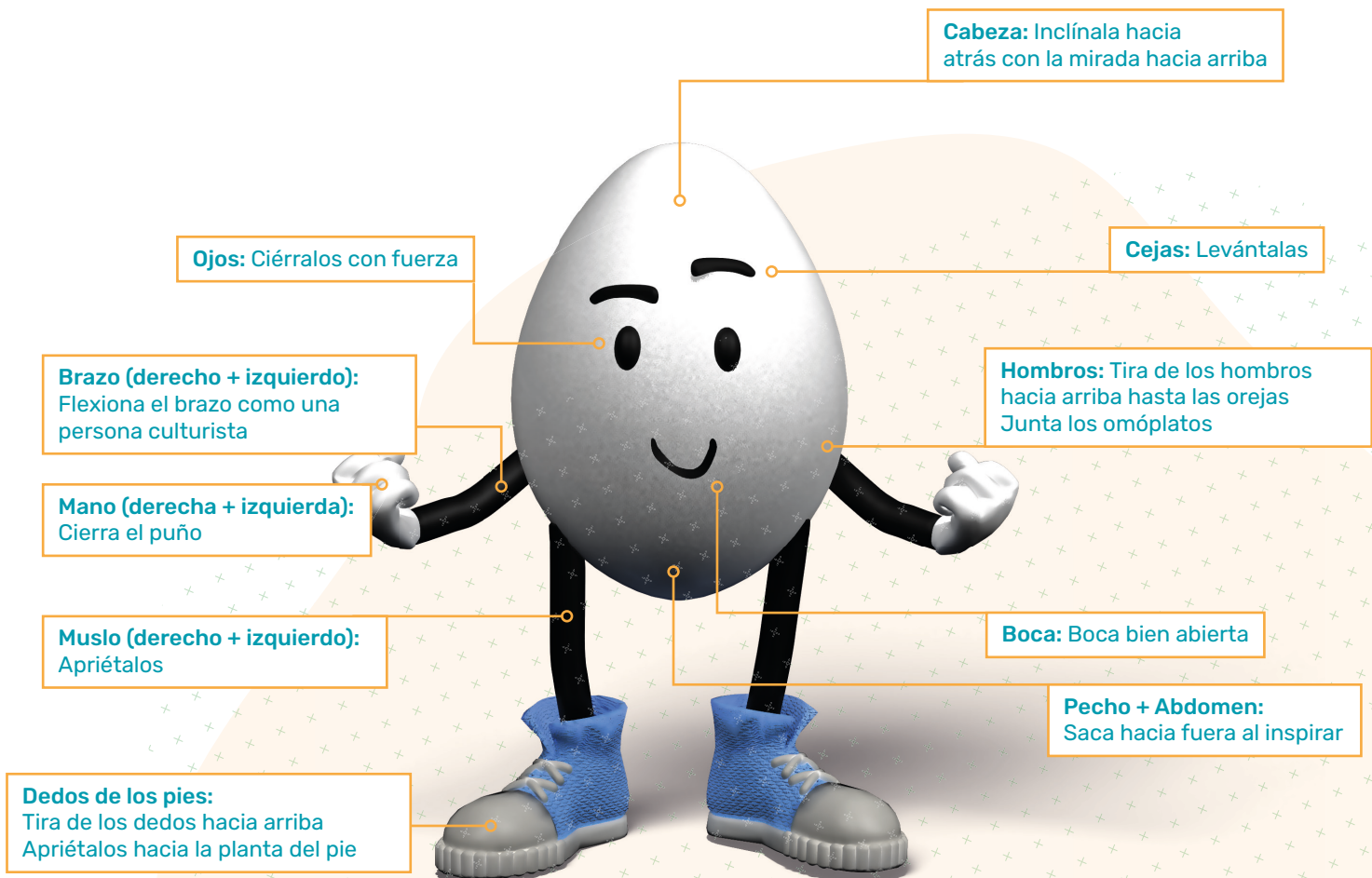


## Guía rápida: Relajación muscular progresiva (RMP)

Puedes hacer este ejercicio de relajación muscular en posición sentada o tumbada. Los diferentes grupos musculares del cuerpo se tensan y relajan alternativamente.



### Allá vamos...

1. Inhala profundamente por la nariz y tensa los distintos grupos musculares uno tras otro. Mantén esta tensión durante unos segundos.
2. A continuación, espira por la boca y relaja el grupo muscular. Tras una breve pausa, tensa de nuevo el grupo muscular e intenta apretar aún más que antes.
3. A continuación, relaja de nuevo y nota cómo se sienten ahora los músculos. Cuando hayas tensado y relajado una parte del cuerpo en ambos lados, pasa a la siguiente. Puedes elegir el orden de los músculos, según te resulte más cómodo.
4. Cuando hayas tensado y relajado gradualmente todas las partes de tu cuerpo, permanece de forma tumbada o sentada durante un rato y siente la relajación en tu cuerpo. Ahora estás completamente relajado.
5. Para terminar, inspira profundamente por la nariz y espira por la boca. Si haces este ejercicio de relajación más a menudo, verás que cada vez te resulta más fácil relajar el cuerpo.
6. Disfruta de las sensaciones y continúa el día con esta sensación de relajación.