

Cómo relajarse con la relajación muscular progresiva

Siéntate en una silla o **túmbate**. Si estás sentado, coloca los pies en el suelo y apoya las manos en las piernas. Si estás acostado, coloca los brazos a los lados. **Inspira** profundamente por la **nariz** y espira por la **boca**. Deja que tus **pensamientos vayan y vengan**.

Mano y brazo

Cierra el **puño con la mano derecha**. Imagina que tienes un limón en la mano. Apriétalo con fuerza. Espira y **suelta la tensión**. Coge otro limón y **apriétalo aún más fuerte** que el primero. Ahora **suelta la tensión**.

Tira del **antebrazo derecho hacia el hombro** como si fueras un fisicoculturista mostrando tus músculos. Respira hondo y **deja caer el brazo hacia la pierna y relájate**. Ahora vuelve a tirar del brazo derecho **hacia el hombro**. Ahora **relaja** el brazo.

Repite la operación con la mano y el brazo izquierdos.

Cejas

Levanta las cejas **todo lo que puedas**, como si estuvieras asombrado o sorprendido. Espira y **suelta la tensión**. Inspira de nuevo y vuelve a **levantar** las cejas **todo lo que puedas**, incluso más, como si estuvieran tocando el nacimiento del pelo. **Suelta** el aire y exhala lentamente.

Ojos

Cierra los ojos **con fuerza**: imagina que te ciega una luz brillante. Espira lentamente y **relájate**. Inspira de nuevo y vuelve a **cerrar los ojos con más fuerza**.

Espira profundamente, **abre los ojos** y **relaja** toda la cara.

Boca

Lentamente **abre bien la boca** - como si estuvieras mordiendo una gran manzana - y mantenla abierta. Espira y vuelve a **cerrar** la boca. **Vuelve a abrir bien la boca**, manteniendo la tensión. **Cierra** la boca y exhala lentamente.

Cabeza

Inclina lenta y cuidadosamente la cabeza **hacia atrás**. Imagina que estás mirando las estrellas en el cielo.

Exhala y lleva lentamente la cabeza hacia atrás hasta **una posición cómoda**. Inspira de nuevo e **inclina lentamente** la cabeza **hacia atrás una vez más**. Respira profundamente y **relájate**.

Hombros

Sube los hombros **hacia las orejas**, como una tortuga que acerca la cabeza al cuerpo. Espira y **relájate**. Inspira y **vuelve a subir** los hombros. Respira hondo y **relájate**. **Junta** los omóplatos: imagina que aprietas una botellita de agua entre ellos. Respira hondo y **relájate**. Una vez más, **junta** los omóplatos **hasta que casi se toquen**. **Vuelve a soltar** los hombros.

Pecho y vientre

Hincha el pecho y el abdomen, como un globo que se llena de aire. Ahora, exhala lentamente y **libera toda la tensión**. Inhala profundamente y **vuelve a hinchar** el pecho y el abdomen. Respira profundamente y **relájate**.

Muslos

Tensa los muslos hasta que te levantes un poco de la silla. Exhala y **relájate**. **Vuelve a tensar** los muslos. Exhala y **relájate**.

Dedos de los pies

Tira de los dedos del pie derecho **hacia la espinilla**. Afloja la tensión y vuelve a **bajar** los dedos. **Vuelve a subir** los dedos del pie derecho, tensando aún más los músculos de la pantorrilla. Respira profundamente y **relájate**.

Dobla los dedos del pie derecho. Imagina que estás en la playa, enterrándolos profundamente en la arena. Exhala y **libera la tensión**. **Vuelve a doblar** los dedos de los pies. **Libera la tensión**.

Repite la operación con los dedos del pie izquierdo.

El final

Siente lo bueno que es estar relajado y **mantente tan relajado** como puedas. Deja que todo tu **cuerpo se relaje por completo**. Tómate un momento para disfrutar de la sensación de relajación.

Si sigues practicando así, te convertirás en un maestro de relajación. Mantén esta sensación durante todo el día y recuerda lo bien que te sientes cuando estás relajado. Vuelve a **inspirar** profundamente **por la nariz** y **expira** lentamente **por la boca**. Ahora puedes continuar el día **sintiéndote bien y tranquilo**.