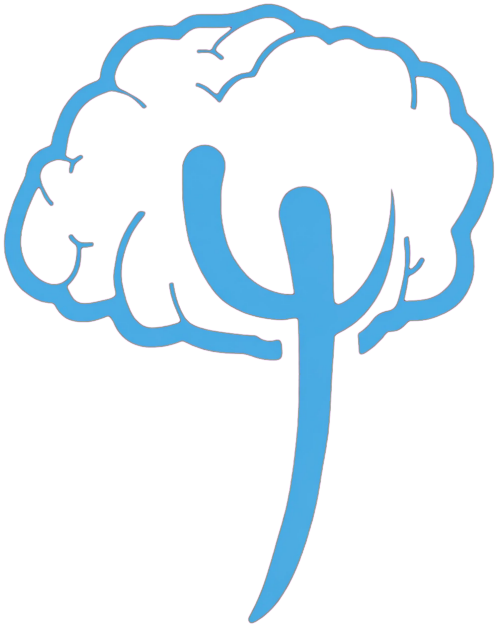

RELAJACIÓN TOTAL

Guía de práctica · Todo Psicología

Respiración profunda · Relajación muscular progresiva de Jacobson · Relajación abreviada

Presentación

Esta guía reúne las orientaciones que acompañan a los tres episodios de Relajación Total: instrucciones, relajación profunda y relajación abreviada. Su finalidad es ayudar a comprender y practicar los ejercicios siguiendo la grabación correspondiente.

Contenido

- 1. Antes de comenzar
- 2. Respiración profunda
- 3. Relajación profunda de Jacobson
- 4. Orientaciones para tensar los grupos musculares
- 5. Relajación abreviada
- 6. Objetivo de la práctica

1. Antes de comenzar

Busca una posición cómoda y un lugar en el que puedas practicar sin interrupciones. Sigue las indicaciones del audio y realiza los movimientos de forma gradual, sin brusquedad.

La tensión muscular debe ser controlada: no fuerces las articulaciones ni intentes alcanzar una tensión que produzca dolor. Si una indicación te resulta incómoda, omítela o reduce su intensidad. En particular, evita forzar el cuello y la espalda.

2. Respiración profunda

La respiración profunda se presenta en el material original como paso previo a la relajación total. La grabación propone realizarla al comienzo, a mitad y al final de la práctica de relajación profunda.

Posición inicial
• Acomódate en un sillón con apoyabrazos. Afloja el cinturón o cualquier prenda que te oprima.
• Coloca la palma de una mano en el centro del pecho y la otra sobre el abdomen.

Desarrollo del ejercicio
1. Inspira suavemente y de forma continuada por la nariz. Intenta que primero se eleve la mano situada sobre el abdomen.
2. Continúa inspirando para que se eleve también la mano del pecho.
3. Completa la inspiración sin forzarla y mantén el aire unos instantes, solo si te resulta cómodo.
4. Suelta el aire poco a poco por la nariz, de forma suave y continuada. Observa cómo desciende primero la mano del pecho y después la del abdomen.

El texto original indica que el ejercicio puede realizarse tres veces seguidas y recomienda dejar transcurrir unos minutos antes de repetirlo, para evitar un posible mareo asociado a la hiperventilación. No fuerces la respiración ni prolongues la retención del aire.

Con la práctica, puede dejar de ser necesario colocar las manos sobre el pecho y el abdomen para observar el movimiento respiratorio.

3. Relajación profunda de Jacobson

El objetivo que señala el material original es tomar conciencia de los estados de tensión muscular. Para ello, se tensan y relajan diferentes grupos musculares siguiendo las indicaciones de la grabación.

El manual original propone aumentar la tensión poco a poco durante aproximadamente **9 segundos** y dedicar más tiempo a percibir la relajación, aproximadamente **12 segundos**.

Durante la práctica, centra la atención en la diferencia entre la sensación de tensión y la de distensión. No es necesario tensar con fuerza: una contracción suave y controlada es suficiente. Deja que el músculo se afloje por completo después de cada ejercicio.

4. Orientaciones para los grupos musculares

Las siguientes indicaciones proceden de las páginas del manual conservadas. Sirven para interpretar las referencias a distintas partes del cuerpo durante los ejercicios.

Manos y brazos
• **Mano y antebrazo:** tensa apretando el puño.
• **Bíceps:** dobla el brazo por el codo y acerca la mano al hombro, como si quisieras presionar. La indicación original señala que la tensión debe sentirse en el bíceps, sin incluir la mano ni los músculos del antebrazo.

Cara, boca y cuello
• **Frente:** levanta las cejas.
• **Parte central de la cara:** arruga la nariz como si olieras algo desagradable.
• **Parte inferior de la cara:** aprieta las mandíbulas como si mordieras con fuerza.
• **Lengua:** presiónala contra el paladar.
• **Labios:** colócalos como si fueras a silbar.
• **Cuello:** lleva suavemente la barbilla hacia el pecho, sin forzar el movimiento.

Hombros y espalda
• **Hombros:** elévalos hacia las orejas y después suéltalos.
• Después, intenta aproximar los hombros por delante del pecho y suelta.
• A continuación, intenta aproximarlos por detrás y suelta.
• **Espalda:** el texto original propone arquearla. Si estás encorvado, indica apoyarse en hombros y zona baja de la espalda. No realices este movimiento si te provoca dolor.

Pecho, abdomen y piernas
• **Pecho:** toma aire, mantenlo brevemente y suéltalo suavemente. No retengas la respiración si te resulta incómodo.
• **Estómago:** mételo hacia dentro, como si quisieras protegerte de un golpe.
• **Abdomen:** el texto distingue esta indicación de la anterior y propone llevarlo hacia fuera.
• **Parte superior de las piernas:** contrapón los músculos delanteros y traseros o presiona los talones contra el suelo. La indicación es sentir trabajar el grupo muscular completo.

5. Relajación abreviada

Según el manual, la relajación abreviada sigue la misma filosofía que la profunda, pero trabaja grupos musculares completos. El texto original indica que, previamente, la persona debe estar familiarizada con la relajación profunda y tener práctica con ella.

Orientaciones que aparecen en el manual:
• **Brazos:** tensa apretando el puño, los bíceps y los antebrazos.
• **Frente:** levanta las cejas; el texto original añade llevar la cabeza hacia atrás, tensar los músculos del cuello y girar suavemente de derecha a izquierda. No fuerces estos movimientos del cuello.
• **Cara:** tensa la nariz, el entrecejo y los labios como si olieras algo desagradable, arrugando el rostro.
• **Nuca:** acerca suavemente la barbilla al pecho.
• **Espalda:** arquea la espalda, llevando el pecho hacia delante y los hombros hacia atrás, solo si resulta cómodo.
• **Estómago:** mételo hacia dentro como si te protegieras de un golpe.

6. Objetivo de la práctica

El manual original explica que practicar estas técnicas permite hacerse consciente de los estados de tensión. También señala que, con la práctica, es posible relajarse realizando el ejercicio correspondiente al músculo que se encuentra tenso.

Para mantener esta capacidad, el material recomienda practicar las técnicas con regularidad.

Recomendaciones de uso

• Sigue el episodio correspondiente y respeta tu propio ritmo.
• No fuerces la respiración, las contracciones ni los movimientos articulares.
• Si aparece dolor, mareo o malestar, interrumpe el ejercicio y vuelve a respirar con normalidad.
• La relajación abreviada se presenta en el manual como una modalidad para personas que ya conocen y han practicado la relajación profunda.