Guión #1

Relajación muscular progresiva

Póngase usted en una posición tan cómoda como le sea posible, ya sea sentado(a) o acostado(a). Afloje la ropa apretada. Evite cruzar las piernas y los tobillos. Descanse los brazos a los lados o sobre sus piernas. Permita a su cuerpo sentirse sostenido(a) por la superficie en donde está sentado(a) o acostado(a).

Cierre los ojos . . . haga una respiración profunda hasta sentir a su abdomen expandirse, sostenga el aire . . . y al exhalar por la boca, deje que salga la mayor tensión posible de su cuerpo con su respiración. Deje a sus músculos sentirse pesados y a su cuerpo sentirse relajado en la superficie que lo sostiene.

En este ejercicio vamos a guiarle por los grupos musculares mayores de su cuerpo. Le pediremos que contraiga los músculos que mencionemos y después los relaje. Al tensionar los diferentes grupos musculares, dése cuenta si tiene dolor en algún área en particular, si es así, no tensione más esos músculos, sólo trate de relajarlos con su respiración.

Empecemos con el reconocimiento de nuestro cuerpo. Sienta cómo están sus pies y sus pantorrillas, estire los dedos de los pies hacia arriba, deténgase allí unos momentos. . . dése cuenta de la tensión en sus pies y en sus pantorrillas. Ahora, relaje y perciba cómo se va la sensación de incomodidad y sienta cómo es reemplazada por una sensación de alivio y calor.

Ahora contraiga los músculos de sus muslos y glúteos. Sostenga la contracción por unos segundos sintiendo la tensión. . .relaje. Los músculos relajados se sienten pesados y sostenidos por la superficie en que descansan.

Tensione ahora los músculos de su abdomen y pecho. Observe la tendencia a sostener la respiración cuando contrae los músculos. . . Relaje. Es natural sentir la necesidad de respirar profundamente después de contraer los músculos. Haga otra respiración profunda y en la exhalación deje salir todas las tensiones. . .libere sus músculos.

Ahora, estire los dedos de las manos y los músculos de los brazos. . . relaje. Sienta cómo se desvanece la tensión y se restablece el flujo de la circulación.

Levante sus hombros hacia las orejas, contrayendo los músculos del cuello y de los hombros, este es otro de los lugares en donde muchos de nosotros llevamos mucha tensión. . . relájese, observe como los músculos se sienten ahora más calientes y más vivos.

Para liberar más tensiones en esta área, junte sus omóplatos (en la parte alta de la

espalda), echando los hombros hacia atrás. . .relaje. Ahora, lentamente, haga movimientos circulares con sus hombros. Observe qué bien se siente cuando la circulación regresa a su cuello y hombros, trayendo consigo una sensación de calor.

Contraiga o apriete los músculos de su cabeza y cara. Observe la tensión especialmente alrededor de los ojos y en su mandíbula. . . ahora relaje, permita que se afloje la mandíbula y que su boca se abra ligeramente. . . dése cuenta de la diferencia.

Recorra su cuerpo tratando de encontrar tensiones. Si encuentra alguna, profundice su relajación imaginando que la tensión es un nudo. Visualice cómo el nudo se suelta gradualmente, hasta que el músculo se vuelve suave, pesado.

Ahora, haga otra respiración profunda, hasta sentir a su abdomen expandirse y al exhalar, permita a su cuerpo hundirse en la superficie que lo sostiene, relajándose aún más profundamente.

Disfrute de esta sensación tan cómoda de relajación. . . Recuérdela. Con práctica usted se volverá más hábil en reconocer la tensión muscular y en soltarla.

(Pause unos segundos)

Prepárese para regresar aquí y ahora. Respire profundamente una vez. . . otra vez. . . y la tercera vez. Cuando esté listo(a), abra sus ojos.

3. **Explique:** Como toda habilidad o técnica que recién conocemos, es necesario practicarla por lo menos 3 o 4 veces en la próxima semana antes de decidir si realmente nos agrada hacerlo y nos está ayudando.

Give CD

4. Entregue a los participantes el casete de relajación. Informe a los participantes que el casete contiene este ejercicio y anímelos a practicarlo en casa.