**PROCEDIMIENTO GENERAL DE RELACIÓN**

**PROGRESIVA**

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

**1.- Preparación previa:** Es conveniente que el ejercicio se haga en un lugar tranquilo, sin excesiva luz y que no haya ruidos. Es mejor realizarlo con ropa cómoda. No realizarlo después de las comidas, esperar aprox. dos horas. Realizarlo sentada en una silla o sillón cómodo o recostado en un sofá o en la cama boca arriba con los brazos paralelos al cuerpo. Si lo realizas sentado, mantén los pies apoyados al suelo, las manos sobre los muslos y procura tener los hombros tan caídos como puedas y a ser posible mantén los ojos cerrados (si no puedes procura tener los ojos fijos en un objeto cercano).

 Es mejor empezar a practicar la relajación cuando no estés muy nervioso porque al no dominarla puedes fracasar y te puedes desmotivar. Es mejor ir paso a paso y no aplicarla a situaciones difíciles hasta no tener un adecuado dominio de ella.

**2. Ejercicio**: “Cierra los ojos. Comienza inspirando por la nariz y dirígela hacia la tripa, no la sueltes todavía....cuenta mentalmente de manera lenta... 1...2...3, y suelta el aire suavemente entre los labios.

 Vuelve a repetir esta respiración cuatro veces más.

RELAJACIÓN MUSCULAR

Cuando hayas realizado varias respiraciones abdominales;

**Ahora empezamos a recorrer los principales músculos del cuerpo** que se pueden poner en tensión y a aprender a soltar tensión acumulada en ellos. Comencemos por la CABEZA

“Sube las cejas todo lo que puedas hacia arriba...mantenlas subidas...nota la tensión tan molesta y desagradable que se produce en tu frente, sienes y zonas cercanas a su nariz...nota la tensión tan molesta ...ahora suavemente deja caer lentamente las cejas hacia su posición inicial ...nota lo agradable que es liberarse de esa tensión ...inspira aire por la nariz hacia la tripa, retén el aire ...cuenta 1...2...3... ahora suelta el aire suavemente entre los labios y repite estas palabras... “tranquilo”...relajado” ...

Continúa respirando así cuatro veces más...

“Ahora aprieta los párpados fuertemente contra tus ojos ...nota la tensión tan molesta y desagradable que se produce en los párpados, los ojos y la zona cercana a la nariz y frente ...tensión molesta y desagradable ...ahora, suavemente, suelte los músculos...nota como desaparece la tensión ...lo agradable que resulta liberarse de ella.

Vuelve a inspirar por la nariz y lleva el aire a la tripa ...retén el aire...cuenta lentamente...1....2...3, suelta el aire suavemente entre los labios y repite para ti las palabras “tranquilo...relajado...

Estás consiguiendo estar cada vez más tranquilo ...más relajado...continúa respirando de esta manera unas cuatro veces más .

“Ahora abre los orificios de la nariz tanto como puedas ...nota la tensión tan molesta en el puente de la nariz, en las mejilla ...tensión molesta y desagradable...mantenla...y ahora suavemente suelta esta tensión ...libérate de ella ...nota lo agradable que es tener unos músculos relajados, sueltos ... inspira por la nariz hacia la tripa...mantén el aire , cuenta 1...2...3... y suelta suavemente entre los labios ...pensando en las palabras... “tranquilo ...relajado... continúa respirando de esta manera cuatro veces más

“Ahora tira de las comisuras o extremos de los labios, como si forzaras una sonrisa, todo lo que puedas ...mantén esta tensión ...nota lo desagradable que resulta la tensión en su mandíbula y labios...y ahora suavemente suelta ...nota lo agradable que resulta soltar esa tensión ...respira profundamente de la manera indicada...tomando aire por la nariz hasta la tripa ... cuenta de 1 a 3 lentamente suéltalo suavemente entre los labios y repítete las palabras “tranquilo... relajado... repite esta respiración cuatro veces más.

“Ahora aprieta fuertemente los dientes superiores contra los inferiores ...mantenlos apretados...ahora suéltalos, líbrate de la tensión acumulada en esa zona ...disfruta del estado de relajación cada vez mayor ...respira como lo vienes haciendo y repítete las palabras” tranquilo...”relajado.....

“Ahora inclina la cabeza hacia delante todo lo que puedas ...mantén ahí...nota toda la tensión en el cuello, garganta y nuca ...tensión molesta.... ahora levanta suavemente la cabeza y libérate de la tensión acumulada... disfruta del estado de relajación... toma aire por la nariz y llévalo despacio a la tripa, mantenlo tres minutos y suéltalo lentamente entre los labios , pensando en las palabras “tranquilo “relajado... , sigues repitiendo la respiración cuatro veces más....

“ ahora llevas la cabeza hacia atrás todo lo que puedas ...mantenla así un momento, nota la tensión molesta en el cuello y la nuca ... ahora suelta la tensión, vuelve a la posición inicial ... libérate de la tensión... “tranquilo... “relajado” respiras profundamente de la misma manera ...cuenta hasta tres y suelta el aire entre tus labios... repite la respiración cuatro veces más...

“ahora sube los hombros hacia arriba todo lo que puedas ...nota la tensión en esa zona tensión molesta ...si tensión molesta... suelta la tensión acumulada “tranquilo... relajado... te liberas de la tensión y respiras profundamente... y repites esta respiración cuatro veces más, estás más y más relajado.

“Ahora dobla los codos todo lo que puedas ... nota la tensión en esta zona ... tensión molesta ... si tensión molesta ... suelta la tensión acumulada ... tranquilo... relajado te liberas de la tensión... respiras profundamente... y repites esta tensión cuatro veces más ... suavemente... estás cada vez más relajado ...

“ahora aprieta el estómago hacia adentro todo lo que puedas... nota la tensión en esta zona ... tensión molesta ... que ahora sueltas ... te liberas de la tensión en esa zona “tranquilo ...”relajado... respiras profundamente ... cuatro veces más ....

“Ahora levanta tu brazo derecho como si golpearas al frente con el puño cerrado ... nota la tensión en el hombro, codo, antebrazo, mano, palma de la mano, dedos... libera esa tensión... deja lentamente caer la mano hacia el muslo ... te liberas de la tensión... “tranquilo ... “relajado ... respira profundamente ... el aire hacia la tripa, cuenta 1, 2, 3, sueltas el aire despacio entre los labios, repites la respiración cuatro veces...

Ahora haces lo mismo con el brazo izquierdo ... lo levantas hacia el frente, con el puño cerrado ... tensión molesta en el hombro, codo, antebrazo... muñeca ... mano... dedos... y ahora sueltas esa tensión ... te liberas de ella ...”tranquila... relajada respiras profundamente... y repites esa respiración cuatro veces más ...

“Ahora levanta la pierna derecha ... todo lo que puedas... y tiras de la punta de los dedos hacia dentro como si quisieras tocarte la rodilla con los dedos del pie ... estás en tensión... tensión molesta ... que ahora sueltas... te liberas de ella “tranquilo... “relajada” respiras profundamente, cada vez más tranquilo y relajado... respira profundamente otras cuatro veces ...

“Ahora levanta la pierna izquierda de la misma manera ... como si quisieras tocarte con los dedos de los pies la rodilla , tirando del empeine hacia la rodilla ... tensión... tensión molesta .... que ahora liberas ... dejando caer la pierna suavemente ... “tranquilo... “ relajado” .... respiras profundamente, mantienes el aire en la tripa, 1, 2, 3, sueltas el aire suavemente dejándolo salir por entre los dientes... disfruta de un estado de relajación completo y ..... tranquilidad...... relajación....... tranquilidad........ relajación........ tranquilidad............. tú mismo lo has hecho........ y con la práctica lo harás mejor............ y mejor..................... tranquilidad........................ relajación........................... y ahora lentamente .........................................toma aire por la nariz..................................................llévalo hacia la tripa.....................y lo sueltas lentamente por la boca.............................................cada vez que lo hagas contarás de 10 hasta 0 ..........................................10..........................................9....................................8........................7........................................................6..........................................5..abre los ojos..............................................4................................................3.............................................2...........................................1 puedes incorporarte ......................el ejercicio ha terminado.

**PROCEDIMIENTO ABREVIADO**

1.- Cierra ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos ( posición de forzudo)...mantenlo y ahora relájate .... nota la diferencia entre tensión y relajación.

2.- Arrugue la frente ...al mismo tiempo incline la cabeza hacia atrás ....gire la cabeza .... arrugue los músculos de la cara, como si fuera una pasa ...apriete los ojos ..........

apriete los labios ....toma aire ....aguántalo ....cogiéndose el estómago con las manos ....y ahora suelte todos los músculos .....relájate .... nota la diferencia entre tensión y relajación.

3.- Extiende los brazos hacia delante .... aprieta los puños .... saca el pecho ....mantenlo así .... y ahora suéltelos .....nota la diferencia ....entre tensión y relajación.

4.- Extiende las piernas hacia arriba .... como si quisieras tocar con los dedos las rodillas...mantenlas ....suéltalas ...nota la diferencia entre tensión y relajación.

**TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN**

 Las técnicas de visualización son tan potentes que se están utilizando en terapia en problemas variados para aliviar, cefaleas, contracturas musculares, dolores de espalda, etc.

Las personas solemos utilizar la imaginación para añadirnos sufrimiento, pensamos que podemos contraer una enfermedad, que suspenderemos un examen, que nos ocurrirá un accidente....... La imaginación la podemos utilizar para lo contrario y experimentar el poder de la visualización positiva.

 Existe una ley que hace que si mis pensamientos y mi imaginación son de carácter negativo mi vida se envolverá en una atmosfera negativa y todo será negatividad.

 Si mis pensamientos y mi imaginación son de carácter positivo me permitirán vivir con mayor satisfacción y plenitud.

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables y nos permiten tanto apartar de nuestra mente pensamientos negativos y por otra parte relajarnos y entrar en un estado de bienestar al transportarnos a imágenes y situaciones agradables.

 **¿Cómo hacer?**

Si no estás entrenado en esta técnica, lo primero que has de hacer es pensar en una imagen o una situación en la que te sientas muy bien : un escenario de vacaciones, la imagen de un ser querido, etc por ejemplo, imagina y visualiza que estás en la playa, en la montaña, con un ser querido etc y vive la escena con todo detalle hasta que sientas que estás en la propia situación.

Cuando tengas elegida tu escena favorita, en la que te sientas más tranquilo, más a gusto, practica con ella todos los días un rato.

Verás como en poco tiempo esta visualización la podrás aplicar en momentos de tensión, momentos desagradables y te ayudarán a eliminar la tensión.

“ En la montaña”

*Me imagino que estoy en un sendero, subiendo por una montaña.....miro al suelo, y lo veo cubierto de hojas de color marrón...mientras camino, me fijo a los lados de ese camino hay pinos altos, abetos, de ramas verdes.... Entre los pinos, distingo helechos ....Sigo subiendo, y ahora veo el azul del cielo por encima de mí.... Contemplo las rocas mientras subo, algunas tienen musgo....Oigo el ruido de mis pisadas mientras camino ...Siento una ligera brisa en mi cara....Me siento alegre y feliz mientras camino....Noto lo bien que respiro... el aire es muy puro... Si miro a la derecha veo un arroyo de agua.... apenas oigo su rumor.... camino hacia él, tengo que bajar un poco y veo el rio que fluye.... oigo su rumor .... Me siento en la hierba y lo contemplo, qué claras son sus aguas... Me tumbo sobre la hierba y siento como mi cuerpo se va relajando más y más ...es un lugar maravilloso y todo mi cuerpo está relajado.*

( relato adaptado de Internet)