



Ejercicio de relajación relajándose mientras camina



Este método requiere que Ud. contraiga y relaje cada músculo del cuerpo. Haga lo siguiente con cada parte de su cuerpo dos veces seguidas: (1) contraiga cada músculo y (2) mantenga la tensión por 5 segundos, luego (3) relaje el músculo por 20 segundos y fíjese en cómo se siente ahora. Es importante darse cuenta de la diferencia que existe entre la tensión y la relajación. Hágalo con los siguientes músculos:

- **Manos.** Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.
- **Antebrazos y manos.** Con su brazo derecho y su muñeca descansando sobre el brazo de una silla, levante los dedos apuntando hacia arriba. Note la tensión que aparece en todo su brazo. Repita. Hágalo con su brazo y mano izquierda.
- **Bíceps.** Apriete los músculos de su brazo e intente tocar su hombro derecho con el puño de la mano derecha. Repita. Luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- **Hombros.** Levante los hombros, como si fuera a tocar sus orejas con ellos. Repita.
- **Frente.** Levante su frente y cejas lo más posible. Repita.
- **Cara.** Arrugue su nariz, cierre los ojos y apriételes. Repita.
- **Labios.** Junte los labios y presiónelos. Repita.
- **Lengua.** Empuje su lengua hasta la parte de arriba de su boca. Repita.
- **Cuello.** Presione su cabeza hacia el respaldo de la silla. Repita.
- **Pecho.** Respire hondamente, hasta sentir que los músculos de su pecho se contraen. Contenga la respiración y luego bote el aire lentamente. Siéntase relajado mientras el aire va saliendo de sus pulmones.
- **Estomago.** Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago. Repita. **(Haga esta parte después de dar a luz).**
- **Espalda.** Forme un arco con su espalda, separándose del respaldo de la silla. Repita.
- **Piernas y muslos.** Levante las piernas sobre la silla, sosteniéndolas firmes en el aire. Repita.
- **Pantorrillas.** Apunte los dedos de sus pies hacia arriba, creando una tensión en la parte de atrás de sus piernas. Repita.
- **Pies.** Mueva los dedos de sus pies como si estuviera metiéndolos en la arena. Sienta la tensión. Repita.

Cuando haya terminado estos ejercicios, fíjese en la sensación que experimenta. Permita que todo su cuerpo se mantenga relajado por un rato.