



RELAJANDOSE

RELAJANDOSE

Siga las instrucciones. Tense y relaje cada grupo de músculos dos veces, y luego haga los mismo con el próximo grupo de músculos.

- Manos** Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.
- Antebrazos y palmas** Con su brazo derecho descansando en el sillón y la palma de su mano hacia afuera flexione su mano hasta la muñeca, estirando los dedos hacia arriba. Concéntrense en la tensión que se genera en la palma de su mano y antebrazo. Repítalo. Ahora hágalo con el brazo y la mano izquierda.
- Biceps** 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.
- Hombro** 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.
- Estómago** Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago. Repita.
- 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.



RELAJANDOSE

SIGA ESTOS PASOS PARA CADA GRUPO DE MUSCULOS

- 1) Apriete el grupo de músculos de 5 a 10 segundos**
- 2) Mantenga y concentrese en la sensación de tensión.**
- 3) Relaje los músculos unos 20 segundos.**
- 4) Note la diferencia entre la tensión y el relajamiento.**
- 5) OPCIONAL: Vuelva a apretar el grupo de músculos (como antes y menos fuertemente) y ponga atención a la diferencia entre la tensión y el relajamiento.**