

Relajación progresiva de Jacobson

Deberes Sesión 4

Edmund Jacobson es el creador del método de relajación conocido como *relajación progresiva*. A comienzos del siglo XX concibió un método para relajarse que consistía en suprimir progresivamente todas las tensiones musculares con el fin de provocar la tranquilidad mental.

ACTIVIDAD MUSCULAR | Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos y después haz una relajación de 10 segundos. Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a un estado de alerta, conservando la sensación de relajación.

POSICIÓN | Estirado o sentado cómodamente, con los ojos cerrados. Con cada inspiración se produce una sensación de relajación y con cada espiración se expulsa la tensión.

BRAZOS | Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas, manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

PECHO | Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y en cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

PIERNAS | Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

CARA | Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

HOMBRO | Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba, hasta llegar a la espalda y arquéalos hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.