

¿QUÉ ES?

Esta técnica de relajación fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la primera mitad del siglo XX, y aún a día de hoy es muy utilizada.

Es un método que te ayudará a reconocer la estrecha conexión entre tensión muscular y estado mental tenso o bloqueado, mostrando con su práctica como la distensión de uno, conlleva la liberación del otro.


Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar una sensación de calma. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples. Aprender a relajar los distintos grupos musculares de los que se compone nuestro mapa muscular supone realizar un recorrido consciente por todo nuestro cuerpo. Observar donde está la tensión muscular como reflejo de la tensión psicoemocional que vivimos, para soltar la tensión en la zona bloqueada, congelada y liberar la emoción presa o secuestrada en ese lugar.

¿QUÉ SE CONSIGUE?

Con esta técnica se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados y relajar la tensión muscular. Además facilita la conciliación del sueño y permite conseguir un nivel de relajación elevado.


¿CÓMO SE HACE?

Este método tiene tres fases y cada una de ellas puede durar entre diez y quince minutos. No hay que tener prisa. Además se puede repetir varias veces al día.

 **La primera fase se denomina de tensión-relajación.** Se trata de tensionar y después relajar diferentes grupos de músculos en todo el cuerpo, con el fin de aprender a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular.

Esto permite lograr un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo el cuerpo. Tensionar durante 5-10 segundos y relajar lentamente.

 **La segunda fase consiste en recorrer y revisar mentalmente los grupos musculares,** comprobando que se han relajado al máximo.

 **La tercera fase se denomina relajación mental.** En este momento se debe pensar en una escena agradable y positiva o en mantener la mente en blanco. Se trata de relajar la mente a la vez que continuamos relajando todo el cuerpo.

EJEMPLO DE CÓMO LLEVAR A CABO LA RELAJACIÓN

Posición inicial: cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse lo máximo posible.

Primera fase: tensión-relajación.

Tensión unos 5-10 segundos, relajación 20 segundos.

Repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos.

Relajación de cara, cuello y hombros en el siguiente orden:

- *Frente*: contrae unos segundos, y relaja lentamente.
- *Ojos*: abre ampliamente, y cierra lentamente.
- *Nariz*: contrae unos segundos, y relaja lentamente.
- *Boca*: sonríe ampliamente, y relaja lentamente.
- *Lengua*: presiona la lengua contra el paladar, y relaja lentamente.
- *Mandíbula*: presiona los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, y relaja lentamente.
- *Labios*: contrae como para dar un beso, y relaja lentamente.
- *Cuello y nuca*: flexiona hacia atrás, y vuelve a la posición inicial. Después flexiona hacia adelante, y vuelve a la posición inicial lentamente.
- *Hombros y cuello*: elevar los hombros presionando contra el cuello, y vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos: Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

Relajación de piernas: Estira primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en las diferentes zonas de la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- *Espalda*: coloca los brazos en cruz y lleva los codos hacia atrás. Notarás la tensión en la parte inferior de la espalda y de los hombros.
- *Tórax*: inspira y retén el aire durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Espira lentamente.
- *Estómago*: tensa el estómago, y relaja lentamente.
- *Cintura*: tensa las nalgas y los muslos. El trasero se eleva de la silla.

Segunda fase: repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Tercera fase: relajación mental.

Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante; una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716