

Relajación progresiva

EJERCICIOS SENCILLOS DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

Feliz aprendizaje



FUNDACIÓN
Juan Cruzado

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES



Índice

- 01** ¿Qué es?
- 02** ¿Para qué sirve?
- 03** ¿Cómo se hace?
- 04** Consideraciones
- 05** Fases

RELAJACIÓN PROGRESIVA

¿QUÉ ES?

Aprender a relajarnos es una habilidad, y como toda habilidad, se practica. La técnica de relajación de Jacobson es un método no farmacológico el cuál se fundamenta en la idea de que reducir la tensión muscular también desactiva el sistema nervioso, lo que produce sensación de calma.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

¿CÓMO SE HACE?

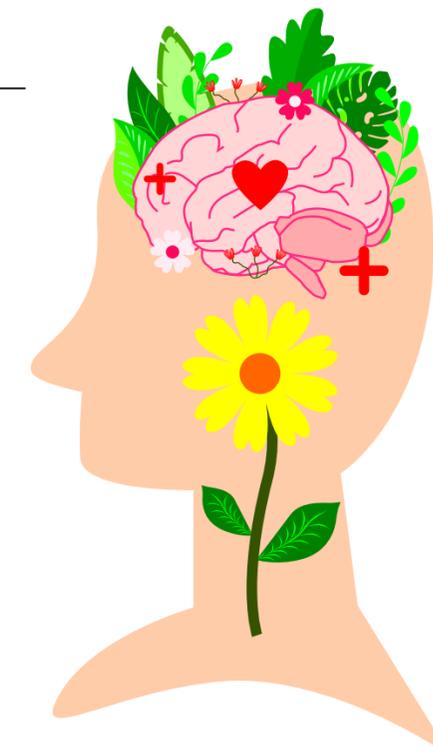
- Se tensa y relaja sistemáticamente diferentes grupos musculares del cuerpo
- Se suele empezar por los pies y avanzar hacia arriba hasta la cabeza
- Se centra la atención en la sensación de tensión y relajación en cada grupo muscular



RELAJACIÓN PROGRESIVA

CONSIDERACIONES

- “La paciencia es la madre de la ciencia”. Toda habilidad requiere entrenamiento y el entrenamiento requiere tiempo.
- No deberías sentir ningún dolor al realizar la relajación, de ser así, interrumpe la práctica.
- No sustituye a las pautas marcadas por el médico u otros especialistas para patologías graves.
- Busca un lugar tranquilo y cómodo para empezar a practicar.
- El momento del día también es importante. Localiza un momento del día en el que no tengas prisa para hacer otras cosas ni estés demasiado cansado.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

FASES

FASE 1: TENSION-RELAJACION

- En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 10-20 minutos

ROSTRO

- FRENTE: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente
- OJOS: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.
- LABIOS MANDÍBULA: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

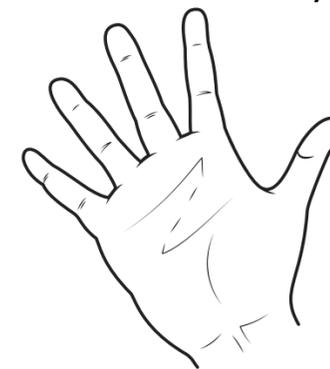
FASES

FASE 1: TENSION-RELAJACIÓN



CUELLO Y HOMBROS

- **CUELLO:** bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.
- **HOMBROS:** inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.
- **BRAZOS Y MANOS:** con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.



RELAJACIÓN PROGRESIVA

FASES

FASE 1: TENSION-RELAJACION

ABDOMEN

- Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.



PIERNAS

- Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna



RELAJACIÓN PROGRESIVA

FASES



FASE 2: REPASO MENTAL

- Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.

FASE 3: RELAJACIÓN MENTAL

- Consiste en focalizar la atención en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que pueda evocar diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa y (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel...



GRACIAS

Te deseo un grato
momento de calma



FUNDACIÓN
Juan Cruzado 25 años

PRIMERO LAS PERSONAS MAYORES