

## Tolerancia al Malestar Hoja 6b

### Progresivamente Relaje los Músculos

Si ha decidido practicar relajamiento de músculos progresivamente hay unas cosas importantes que recordar:

Al principio, es importante practicar en un lugar libre de distracciones. Después, puede practicar en diferentes ambientes para poder relajarse efectivamente donde más lo necesita.

Recuerde que con práctica, mejora la efectividad de esta técnica. Si observa que está juzgando, obsérvelo, deje el pensamiento ir, y regrese a la práctica. Si nota que está ansioso, enfóquese en inhalar al contar hasta 4 y en exhalar al contar hasta 6, siempre respirando con el diafragma hasta que pueda regresar al relajamiento.

### Ahora que está listo para empezar...

Asegúrese que tiene 20 minutos de tiempo para practicar en silencio.

Ponga su cuerpo en una posición cómoda donde podrá relajarse. Desabroche ropa apretada. Acuéstese o siéntese erecto con todo el cuerpo sin cruzar las manos o las piernas.

Para cada parte del cuerpo, haga tensión apretando los músculos. Note la sensación de tensión en esa área. Mantenga la tensión por 5-10 segundos, relájese y respire normalmente. Observe la sensación cuando esta relajado. Relájese por 10-20 segundos y luego siga con la siguiente parte del cuerpo.

- (1) Manos y muñecas: haga puño con las dos manos y levante los puños a las muñecas
- (2) Las partes altas y bajas de los brazos: haga dos puños y levante los brazos hacia los Hombros
- (3) Hombros: levante los dos hombros hacia los oídos
- (4) Frente: arrugue la frente, trate de que las dos cejas se junten lo más que puedan
- (5) Ojos: cierre los ojos fuertemente
- (6) Nariz y la parte alta de las mejillas: arrugue la nariz, levante los labios y las mejillas hacia los ojos
- (7) Labios y parte baja de la cara: haga que los labios se estiren hacia los oídos
- (8) Lengua y boca: Junte los dientes, la lengua presionando para arriba del paladar
- (9) Cuello: mover la cabeza para atrás hacia el respaldo de la silla o cama, y para adelante hacia el pecho
- (10) Pecho: respire profundo y detenga ese respiro unos segundos
- (11) Espalda: junte los hombros hacia atrás
- (12) Estomago: suma el estómago hacia adentro unos segundos
- (13) Sentaderas: apriete las sentaderas
- (14) Piernas y caderas: piernas extendidas hacia adelante y apriete las caderas
- (15) Terneros: piernas extendidas hacia adelante, apunte los dedos del pie hacia abajo
- (16) Tobillos: piernas extendidas hacia adelante, junte los dedos del pie, muévalos para abajo.