

*En los momentos que vivimos las reacciones de miedo y ansiedad son normales. En muchas ocasiones, somos nosotros mismos los que con nuestros pensamientos acabamos haciendo que la ansiedad y las reacciones emocionales que se producen sean incontrolables.*

*Si el nerviosismo se dispara en momentos puntuales, conocer alguna técnica de relajación ayuda a superarlo. Esta técnica es muy sencilla de aprender. Solo hay que ponerla en marcha a diario ya que además de tranquilizarnos en situaciones más complicadas, nos ayuda a prevenir que la ansiedad aparezca.*

## *Técnica de relajación de Jacobson*

### *EL LUGAR*

*Debe tratarse de una habitación tranquila, con las cortinas echadas y las luces semiapagadas. Debe disponer de una cama, un sofá o cómodo sillón que proporcione apoyo suficiente para la espalda y la nuca, así como espacio bastante para extender las piernas en línea recta. La temperatura de la habitación debe ser confortable y debe usted desprenderse de todo tipo de ropa que le apriete demasiado.*

### *EL PROCEDIMIENTO*

*El primer paso consiste en leerse todo el ejercicio y familiarizarse con los métodos y con los grupos de músculos que se disponga usted a relajar. Al principio, esto puede parecer un poco complicado, pero al final de la sesión debe haber dominado todo el procedimiento con bastante facilidad.*

*Para ayudarse, hemos dividido los grupos en seis zonas principales del cuerpo, que son:*

- *Grupo M* – Manos y brazos.
- *Grupo N* – Nuca y hombros.
- *Grupo O* – Ojos, cejas y frente.
- *Grupo C* – Cuello y labios.
- *Grupo T* – Tronco y pecho.
- *Grupo P* – Piernas y caderas.

El procedimiento es muy simple. Se concentra usted en cada uno de los grupos de músculos de las seis partes de cuerpo, alternativamente. Tensándolos y relajándolos, también alternativamente, no tardará en aprender por sí mismo la diferencia que existe entre tensión y relajamiento. Pero debe usted concentrarse realmente en el acto de desplegar los músculos. Aun cuando piense que ya están relajados, trate de nuevo e **intente relajarlos todavía un poco más**. Sienta cómo los músculos se le hacen cada vez más y más pesados. Debe concentrarse en cada uno de los grupos de músculos durante un tiempo aproximado de un minuto. Durante este tiempo, puede que los músculos comiencen a hormiguarle y los sienta usted ligeramente fríos. No se preocupe entonces, porque esto forma parte perfectamente natural y normal del proceso de relajamiento.

Cuando lleve a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho, comprobará que la aspiración produce tensión y la expiración relajamiento. Cuando relaje estos grupos de músculos estará respirando más sencilla y ligeramente, pero en cada ocasión que exhale, déjese relajar un poco más profundamente que la vez anterior. Aprenda a asociar la exhalación con el relajamiento.

Una vez que se hayan relajado todos los grupos de músculos, permanezca sereno y quieto y trate de formarse una imagen mental de alguna escena tranquila y suave. Quizá sea un sosegado paisaje campestre, o una playa cálida y desierta, o la imagen de las olas rolando lentamente en una bahía tropical. O puede tratarse simplemente de un conjunto de colores suaves. Al principio puede resultarle difícil mantener esta escena mental durante más de algunos segundos, pero con la práctica le resultará cada vez más fácil la utilización de esta clase de imágenes para aumentar su sensación de bienestar y de relajamiento.

Algunas ideas...





*Dehesa extremeña*



*Los Pilones. Valle del Jerte*

## LOS EJERCICIOS

### GRUPO M (manos y brazos)

**Puños:** Cierre los puntos todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y el relajamiento. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.

**Parte anterior de los brazos:** Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Continúe desplegando los músculos y concéntrese en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.

**Parte posterior de los brazos:** En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese. Extienda los brazos a lo largo de su cuerpo y siga dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utilice un minuto extra y concéntrese en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sienta cada vez más y más profundamente relajados.

### GRUPO N (hombros y nuca)

**Hombros:** Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.

**Nuca:** Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relaje la nuca y sienta cómo su cabeza descansa suavemente. Concéntrese en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto.



Después, deje que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

### GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)

**Frente y cuero cabelludo:** Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y mantenga esa misma posición durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese. Note la diferencia existente entre la tensión y el relajamiento y mantenga la sensación de dejarse llevar. Mantenga los ojos quietos y mirando directamente hacia delante.

**Ojos y entrecejo:** Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga suavizando la caída de las cejas. Durante el minuto siguiente concéntrese únicamente en estos músculos.

Después, durante otro minuto, deje que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, nuca, hombros y brazos.

### GRUPO C (labios y cuello)

**Labios:** Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios. Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus labios descansen juntos y siga notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.

**Mandíbula:** Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Sienta la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y se sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

**Cuello:** estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante unos cinco segundos. Sienta la sensación de dejarse llevar y deje que su lengua se hunda en el fondo de su boca. Mantenga la sensación de relajamiento durante aproximadamente un minuto.

## GRUPO T (tronco y pecho)

### Pecho:

- **Respiración profunda:** Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese. Mantenga la respiración superficial y relájese como antes. Cada vez que exhale debe sentir el alivio de dejarse llevar. Continúe practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.
- **Respiración diafragmática:** Esta respiración tiene tres fases:
  - A. Inspire aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.
  - B. Acabe de llenar los pulmones de aire.
  - C. Expire el aire lentamente por la boca.

**Estómago:** Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. Sienta la tensión mientras los músculos están encogido y rígidos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos. Después relájese y deje caer los músculos del estómago, relajados. Siga notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrese en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

## GRUPO P (piernas y caderas)

**Piernas:** Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.

**Todo el cuerpo:** Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantenga esa sensación en la mente todo lo vívidamente que pueda, sintiendo cómo se va relajando más y más.

Durante este período mantenga los ojos cerrados y trate de ver en su mente la imagen agradable. Al cabo de unos pocos minutos abra los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente. Después levántese y reanude su rutina diaria.

### ESQUEMA DE LOS EJERCICIOS DE TENSION MUSCULAR Y RELAJAMIENTO

1. Los puños cerrados tensan las manos.
2. Puño relajado.
3. Bíceps tensado, con el brazo doblado por el codo.
4. Bíceps relajado.
5. Tríceps tensado con el brazo extendido.
6. Tríceps relajado, dejando caer el brazo muerto.
7. Apretar los dientes pone en tensión la mandíbula.
8. Separar los dientes relaja la mandíbula.

9. *Apretar los labios pone en tensión los labios y los músculos faciales.*
10. *Dejar los labios ligeramente unidos relaja los labios y los músculos faciales.*
11. *Apretar la punta de lengua contra el paladar pone en tensión la lengua y el cuello.*
12. *Dejar la lengua suelta relaja la lengua y el cuello.*
13. *Apretar la cabeza hacia atrás tensa la nuca.*
14. *Dejar que la cabeza descansa suavemente hacia atrás, relaja la nuca.*
15. *Encoger los hombros.*
16. *Relajar los hombros.*
17. *Extender las piernas y dirigir los dedos de los pies hacia abajo tensa las piernas y los dedos de los pies.*
18. *Dejar caer las piernas y sentir el relajamiento de las piernas y de los dedos de los pies.*
19. *Inhalar profundamente pone en tensión el pecho.*
20. *Exhalar relaja el pecho.*
21. *Contraer los músculos del estómago pone en tensión el estómago.*
22. *Extender hacia fuera, dejándolos caer, los músculos del estómago.*
23. *Poner en tensión las nalgas apretándolas.*
24. *Dejar que se relajen las nalgas.*