

## **Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson**

**(Transcripción de audio – Juan Yáñez Montecinos, Doctor en Psicología Universidad de Chile)**

Vamos a hacer un ejercicio de relajación, recuéstese de espaldas, cómodamente, en un lugar plano, sin almohada ni cojín.

Póngase cómodo, muy cómodo. Focalice la **atención en el cuerpo**. Vamos a trabajar sólo con el cuerpo. Imagínesse su cuerpo tendido, suelto, relajado

Vamos a hacer una serie de ejercicios que van a facilitarle la relajación

### **1. Manos**

Vamos a comenzar con ejercicios de las manos. Ponga atención en sus manos. Sólo sus manos. Ahora quiero que las apriete fuertemente, vamos hágalo, muy fuerte, note la tensión, muy fuerte la tensión de las manos, se mantiene la tensión. Puede sentir la tensión en el antebrazo, en los puños, están muy tensos, mantenga la tensión.

Y ahora muy lento relaje, lentamente relaje

Note la diferencia entre la tensión y la relajación. Sus manos están sueltas después de ese ejercicio de contracción ahora están sueltas

Va a ir notando la diferencia entre la tensión y la relajación

Focalice de nuevo la atención en sus manos. Apriete fuertemente ambas manos, note la tensión en los núquillos, en las palmas de las manos, en el antebrazo. Y ahora muy lento relaje. Note la diferencia entre la relajación y la tensión.

Si algún pensamiento pasara por su cabeza, no luche con su pensamiento, simplemente vuelva la atención sobre el cuerpo, especialmente sobre el grupo de músculos con que estemos trabajando

Sus manos están sueltas, relajadas, toman una postura natural, muy sueltas.

### **2. Brazos**

#### **2.1. Sacar músculo**

Ahora vamos a focalizar la atención en los brazos, vamos a trabajar con los brazos, para eso va a sacar músculos, como ese ejercicio de sacar músculos, mantenga la tensión, muy tensos se sienten. Y ahora relaje muy lentamente.

Vuelva los brazos a los costados, muy lento, notando la diferencia entre la tensión y la relajación. Sus manos están relajadas, los brazos también, y tiene puesta la atención en ellos. Note como están, sueltos, cada vez más.

Vamos a hacer de nuevo el ejercicio de sacar músculos, ponga la atención en sus manos, vamos, muy tenso, muy tenso, note la tensión en los hombros, antebrazos, codos, se mantiene la tensión, y ahora muy lento relaje, muy lento. Notando la diferencia entre la tensión y la relajación. Se acomodan las manos, se sueltan, disfrute brevemente de la relajación de sus manos. La atención está puesta sobre los brazos, las manos.

## **2.2. Tirar cuerda**

Focalícese ahora de nuevo sobre sus brazos. Los va a estirar sobre el pecho y va a imaginar que tiene una cuerda que tiene que romper, entre sus manos, usted tiene que separarlas, tratando de cortarlas, no se corta, hay mucha tensión, mucha tensión, mantenga la tensión. Y ahora relaje, muy lento, los brazos y las manos quedan al costado del cuerpo. Cada vez más relajados. Su atención está sobre los brazos, las manos están sueltas. Note la diferencia entre la tensión y la relajación.

## **3. Hombros**

Ahora preste atención a sus hombros, vamos a trabajar con los músculos de los hombros, su atención está puesta sobre los hombros. Va a llevarlos hacia el techo, se nota una tensión en los hombros, ahora los lleva hacia las orejas y ahora hacia abajo y hacia atrás, que se note la tensión en los hombros, mantenga la tensión, y ahora relaje. Deje que se acomoden, y busque un lugar especial, se sueltan los hombros. Note la diferencia entre la tensión de los hombros y la relajación de los hombros.

Ponga la atención de nuevo en los hombros, vamos a hacer de nuevo el ejercicio. Primero los hombros hacia el techo, después hacia las orejas, sin dejar de tensar y ahora hacia el centro y hacia atrás. Y ahora relaje y deje que se acomoden, que busquen una posición cómoda, suéltelos, se sueltan los hombros. Las manos están relajadas, los brazos están relajados, los hombros están relajados. Cada vez más, va progresando en la relajación.

Note la diferencia entre la tensión y la relajación.

## **4. Cuello**

Ahora vamos a poner atención al cuello, focalice su atención en el cuello, vamos a trabajar con esos músculos, presione la cabeza contra el piso, una presión fuerte tensa. Sin dejar de presionar gire hacia un lado, gira la cabeza sobre el piso, sin dejar de presionar hacia el otro lado, notando la tensión del cuello hacia el otro lado. Vuelve al centro sin dejar de presionar. Ahora levante la cabeza a tocar la barbilla con el pecho, se nota la tensión

Y ahora lentamente deposite la cabeza sobre el piso y lentamente se relaja, notando la diferencia entre la tensión del cuello y la relajación. Se suelta el cuello, se sueltan los músculos del cuello, es muy grata la sensación de relajación.

Nuevamente el ejercicio del cuello presiona la cabeza contra el piso, gira la cabeza lentamente hacia un lado, hacia el otro lado sin dejar de presionar siente la tensión en los músculos del cuello. Levanta la cabeza a topar la barbilla con el pecho, se mantiene esa

tensión, muy tenso, y ahora lento, lento, la depositamos sobre el piso y soltamos. Note la diferencia entre la tensión del cuello y la relajación. Cada vez más relajado.

Están relajadas las manos, los brazos, el antebrazo, los hombros y el cuello. Profundice esa relajación, cada vez más. Para profundizar esa relajación de estos segmentos musculares, va a tomar aire, con el pecho y con la guata, va a tomar mucho aire, se mantiene la tensión y muy lentamente, a su ritmo, va soltando el aire, muy lento, nuevamente, a su propio ritmo, toma mucho aire, llena los pulmones, se siente la tensión, y muy lento va soltando el aire. En la medida que suelta se relaja.

Nuevamente, mucho aire, toma mucho aire, mantiene y suelta a su ritmo y profundiza la relajación.

Continúa respirando, normalmente, a su propio ritmo, pero cada vez más relajado.

Las manos, los brazos, los antebrazos, los hombros y el cuello están sueltos, muy sueltos.

## **5. Cara**

Ahora vamos a trabajar con algunas partes de la cara. Preste atención a su cara. La atención está puesta ahora en la cara.

### **5.1. Lengua**

Vamos a trabajar primero con la lengua. Presione fuertemente la lengua contra el paladar. Sienta la tensión contra el paladar, la lengua. Ahora suéltela. Note la diferencia entre la tensión y la relajación. La lengua busca una posición natural.

### **5.2. Mandíbula**

Ahora vamos a trabajar con la mandíbula, vamos a apretar la mandíbula, sienta la tensión, cuidando que no sea excesiva, mantenga la tensión de los músculos de la barbilla y mandíbulas. Ahora relaje. Note la diferencia entre la tensión y la relajación de la mandíbula.

La lengua y la mandíbula están relajadas y naturalmente buscan una posición cómoda.

### **5.3. Boca, labios, mejillas**

Vamos a relajar la boca, los labios y las mejillas. Para eso va a apretar fuertemente los labios estirando hacia arriba. Note la tensión en la barbilla, las mejillas, los labios. Ahora suelte. Note la diferencia entre la tensión y la relajación.

La lengua, la mandíbula y los labios encuentran una posición natural de soltura, de relajación.

### **5.4. Cejas**

Cada vez más relajada, a medida que avanzamos, el trabajo con el cuerpo. Focalice su atención ahora en los ojos, en la frente y en las cejas. Con esos músculos vamos a trabajar.

Primero levante las cejas hacia arriba, tensando hacia arriba, arrugando la frente. Note la tensión del cuero cabelludo, de la frente. Y ahora relaje lentamente.

Nuevamente las cejas hacia arriba, muy tenso, muy tenso y ahora relaje. Note la diferencia entre la tensión y la relajación

Es una zona de tensión en general.

Ahora vamos a fruncir el entrecejo, como si estuviera enojado, muy tenso, muy tenso, y ahora relaje. Note la diferencia entre la tensión y la relajación de la frente y las cejas.

### **5.5. Ojos**

Focalice la atención sobre sus ojos. Apriete fuertemente los ojos, con las cejas y entrecejo incluido, muy fuerte. Mantenga la tensión. Se ve negro, se ve oscuro. Y ahora relaje. Note la diferencia entre la tensión y la relajación.

Nuevamente tense los ojos, muy fuerte. Note el color negro. Y ahora muy lento, relaje, suelte, deje los ojos en una posición natural, cerrado, pero muy sueltos.

Está suelta la boca, la mandíbula, la lengua, los ojos, las cejas, la frente, las mejillas están sueltas.

Cada vez más, vamos avanzando en la relajación de su cuerpo. Disfrute la relajación. Cada vez más relajada.

### **6. Espalda**

Ahora vamos a trabajar con la espalda. Ponga la atención en su espalda. Imagínela. Ahora va a curvar la espalda hacia arriba, sin levantar las nalgas ni los hombros. Curve la espalda, mantenga la curvatura, mantenga la tensión. Y ahora déjela caer sobre el piso. Note la tensión de la espalda y la relajación. La espalda se suelta. Es como si los músculos se separaran y descansaran.

La espalda nuevamente, cúvela hacia arriba tense, muy tenso, se nota la tensión. Y ahora déjela caer muy lento sobre el piso y acomódelo, muy cómodo, muy suelto. Note la diferencia entre la tensión y la relajación

Está relajada la cara, los hombros, la espalda, muy suelta, muy relajada.

### **7. Estómago**

Vamos a relajar el estómago. Para eso va a llevar el estómago hacia adentro primero, tensado, después hacia afuera tensado, muy tenso, y después hacia el centro, muy tenso, sin dejar de tensar. Se sueltan las fibras del estómago, y se relajan, se relaja la parte de arriba del estómago y el bajo vientre. Nuevamente vamos a hacer ese ejercicio. Hacia adentro, note la tensión, hacia afuera, muy tenso. Hacia el centro. Muy tenso. Note la diferencia entre la tensión y la relajación. Muy relajado el estómago, que se suelte.

Está suelta la espalda, el estómago. Los músculos intercostales están sueltos, muy sueltos. Se siente cada vez la profundidad de la relajación. Como si avanzara lentamente sobre el cuerpo.

## **8. Glúteos**

Vamos a relajar ahora los glúteos. Ponga su atención en los glúteos. Vamos a trabajar con ellos, sólo apretando. Apriete fuertemente los glúteos. Mantenga la tensión, fuerte. Y ahora relaje lento. Note la diferencia entre la tensión y la relajación. Se sueltan los glúteos, se distienden, pesan sobre el piso. Note la diferencia entre la tensión y la relajación.

Nuevamente los glúteos, apriete fuertemente, se siente la tensión en esa zona. Se mantiene la tensión. Y ahora relaje lentamente. Deje que se distiendan, que se suelten, que se acomoden. Quedan relajados, muy relajados.

Cada vez más vamos avanzando en la relajación del cuerpo. La atención está puesta sólo en el cuerpo.

## **9. Pies y pantorrillas**

Imagínese ahora sus piernas. Los muslos, las pantorrillas, los pies. Estando las piernas juntas y las puntas de los pies juntos, va a llevar primero la punta de los pies, sin levantarlos del piso, como hacia la cabeza, tense, muy tenso, se siente la tensión, se mantiene la tensión, y ahora las puntas en el sentido contrario de la cabeza. Se siente la tensión. Al centro y ahora relaje. Las piernas y los pies buscan una posición natural. Se sueltan y se relajan. Los músculos se sueltan y descansan cada vez más. Muy sueltas las piernas, las pantorrillas y los pies.

Nuevamente vamos a hacer ese ejercicio. Primero se juntan las puntas de los pies, ahora se llevan hacia la cabeza, sin levantarlos, muy tensos, se siente la tensión muy fuerte. Se llevan hacia el lado contrario, sin dejar de tensar, ahora al centro y suelta muy lentamente.

Note la dilatación, la distensión de los músculos, de los muslos que buscan una posición natural. Las pantorrillas se sueltan, las rodillas se relajan, los pies, los dedos de los pies se relajan, y se sueltan. Note la diferencia entre la tensión de las piernas y la relajación de las piernas. Cada vez más sueltas, relajadas.

Están sueltos los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, los glúteos, el estómago suelto, muy suelto, la espalda suelta, la cara, el cuello está suelto, muy suelto, los hombros, los brazos y las manos sueltas.

Hemos completado el trabajo con todo el cuerpo, si hubiera una tensión, suéltela, déjala ir, el cuerpo está suelto, y es como si pesara, como si se hundiera. Puede profundizar la relajación casi con sólo decidirlo, manteniendo la concentración de su mente sobre el

cuerpo. Puede profundizarlo. Profundice la relajación y descanse. Es muy grato dejarse ir con la relajación.

(lapso de tiempo)

Para profundizar aún más, va a tomar aire lentamente, a su ritmo, y lo suelta lentamente, a su ritmo. A medida que suelta aumenta la relajación, a su propio ritmo. Aire, se suelta, a su ritmo, y a medida que suelta se relaja más aún.

(lapso de tiempo)

Continúa respirando, naturalmente. Es muy grato estar relajado. Es muy reconfortante. Es muy bueno para el cuerpo estar relajado, profundamente relajado. Disfrute un momento de la relajación.

(lapso de tiempo)

Muy profunda la relajación.

Para terminar con el ejercicio y salir del estado de relación, va a contar mentalmente y muy lento desde cinco a uno. Al llegar a uno va a incorporarse, todo muy lentamente.

Cinco...