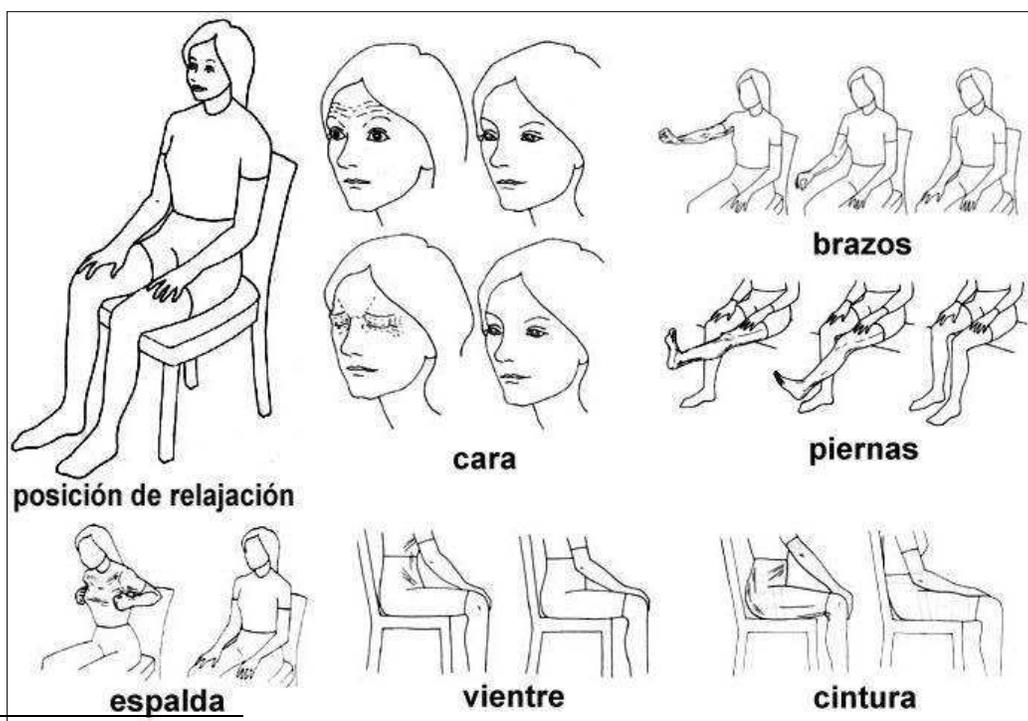


## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE EDMUND JACOBSON

Es una técnica desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década del '30. Su mecanismo de acción es de carácter fisiológico y permite obtener un control voluntario de la tensión y la distensión. Consigue además identificar la relación existente entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina "progresiva" ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual aunque continua y cada vez de forma más intensa. La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares (Jacobson, 1980)<sup>4</sup>:

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>1. Piernas</b>            | extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo   |
| <b>2. Tronco</b>             | hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos  |
| <b>3. Hombros</b>            | levantar hacia las orejas y luego llevarlos atrás   |
| <b>4. Cuello</b>             | llevar la cabeza hacia atrás; presionar la cabeza contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados   |
| <b>5. Ojos</b>               | cerrarlos presionando; levantar las cejas para tensionar la frente y fruncir el ceño para tensionar el entrecejo  |
| <b>6. Músculos del habla</b> | levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba |



<sup>4</sup> 15. Jacobson, E You must Relax. 1980. Unwin Paperbacks. London, UK.