

Relajación muscular progresiva



Introducción

Nuestros cuerpos y cerebros se comunican entre sí a través de señales químicas y eléctricas. Esto significa que cuando nos sentimos estresados nuestros músculos pueden ponerse tensos. La tensión en nuestros músculos envía señales de regreso a nuestros cerebros avisando que están tensos, lo que puede aumentar nuestro nivel de estrés mental. Podemos romper este ciclo en la mente usando consciencia, visualización o ejercicios de anclación, o podemos romperlo en el cuerpo con ejercicios como la respiración, estiramientos o relajación muscular progresiva (PMR).

Puede ser difícil decirles a sus músculos que se relajen, a veces incluso difícil saber dónde está tenso su cuerpo. La relajación muscular progresiva es un ejercicio en el que tensamos cada grupo muscular de nuestro cuerpo a su vez y luego lo liberamos. Esto relaja el grupo muscular y también le ayuda a reconocer la diferencia en cómo se siente para que esos músculos estén tensos o relajados. Para este ejercicio queremos tensar cada grupo muscular suavemente y luego liberarlo. En ningún momento sus músculos deben sentirse adoloridos. Si tiene una lesión o dolor intenso en un área de su cuerpo, es posible que desee omitir ese lugar hasta que se cure o el dolor se sienta menos intenso.

La relajación muscular progresiva es un ejercicio en el que tensamos cada grupo muscular de nuestro cuerpo a su vez y luego lo liberamos.



Pasos

La PMR se puede practicar de pie, sentada o acostada boca arriba sobre un colchón firme u otra superficie cómoda, pero que de apoyo. Puede ser una práctica particularmente buena hacerlo justo antes de acostarse para ayudarlo a dormir. Puede ayudar a comenzar por anclarse brevemente o tomar tres respiraciones profundas.

A medida que practica, es importante respirar normalmente a lo largo de este ejercicio; no aguante la respiración. Puede ser útil hacer que coincidan la tensión de los músculos con una respiración y la relajación de los músculos con otra respiración. Preste atención especialmente a la sensación de liberación de los músculos. Incluso puede visualizar la tensión que sale de su cuerpo mientras exhala.

	<p>Comience en sus pies. A medida que inhala, enrosque los dedos de los pies y los empuja hacia adelante y hacia abajo, sintiendo la tensión en sus arcos e incluso en su tobillo. Mantenga los pies así durante 5 segundos mientras cuenta lentamente. Ahora suelte los dedos de los pies y deje que su pie se relaje mientras exhala.</p>
	<p>A continuación, inhale y tire los dedos de los pies hacia arriba y hacia atrás hacia usted y tense el músculo de la pantorrilla. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte su pie y deje que su pantorrilla se relaje mientras exhala.</p>
	<p>A continuación, inhale y tense los muslos. Usted puede hacer esto empujando la parte posterior de las rodillas hacia el suelo. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte sus muslos y siéntalos relajarse mientras exhala.</p>

	A continuación, inhala y tensa tu trasero. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte los músculos de su trasero y permita que el área se relaje mientras exhala.
	A continuación, inhale y tense los músculos estomacales y abdominales tirando del estómago hacia adentro y hacia atrás. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte sus músculos abdominales y permita que se relajen mientras exhala.
	A continuación, tense los músculos de la espalda y los hombros juntando los omóplatos y arqueando ligeramente hacia atrás mientras inhala. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora suelte los hombros y permita que los músculos de la espalda se relajen mientras exhala.
	A continuación, apriete las manos en los puños y tense todos los músculos de los brazos mientras inhala. Mantenlos firmemente así durante 5 segundos. Ahora suelte las manos y relaje los brazos hacia los lados, dejándolos colgar sueltos mientras exhala.
	A continuación, tensa los hombros y los músculos del cuello llevando los hombros hasta las orejas mientras inhalas y manteniéndolos allí durante 5 segundos. Ahora suelte sus hombros, dejándolos relajarse de nuevo lejos de sus oídos mientras exhala.
	A continuación, tensa los músculos de la cara, aprieta la mandíbula, presiona los labios unos contra otros y aprieta los ojos cerrados fuertemente, mientras inhalas. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora deje que los músculos de su cara se liberen y se relajen, permitiendo que su mandíbula se afloje para que su boca esté ligeramente abierta mientras exhala.
	A continuación, tensa los músculos de la cara, aprieta la mandíbula, presiona los labios unos contra otros y aprieta los ojos cerrados fuertemente, mientras inhalas. Mantenga esta tensión durante 5 segundos. Ahora deje que los músculos de su cara se liberen y se relajen, permitiendo que su mandíbula se afloje para que su boca esté ligeramente abierta mientras exhala.
	Si no vas a dormir, comienza a mover tu cuerpo lentamente, tomándose un momento para sentir que tus músculos se despiertan. Cuando se sienta listo, estire los brazos y las piernas y si sus ojos se han cerrado, ábralos ahora.



Referencias y lecturas adicionales

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Hoja informativa sobre relajación. Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *El método Mitchell de relajación fisiológica: una técnica simple para todos: POPG*. Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf
3. Sutton, J. (2021). *Relajación muscular progresiva: una guía de psicología positiva*. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>