

Progressive Relaxation Spanish

Soy Ester Ruiz, profesora y miembro del Centro de Investigaciones en Educación de Ciencia, Matemática, Ingeniería, Tecnología (CRESMET) en la Universidad Estatal de Arizona. Hoy les guiaré por un ejercicio llamado Relajamiento de Músculos Progresivos. La meta de este ejercicio es de enseñarle como se siente cuando tensa y relaja sus músculos. En éste procedimiento, usted tensará varios músculos con intención, enfocando su atención en como se siente y después forzando que sus músculos se relajen. Con práctica, este ejercicio puede ayudarle a aprender el contraste entre sensaciones de tensión y relajamiento. Una vez al día, en un lugar tranquilo donde no será estorbado, acomódese sentado en una silla con sus dos pies en el piso. Ó, acuestese de espalda y cierre los ojos. Siga las instrucciones. A lo más, este ejercicio durará de 20 a 30 minutos. Cuando apriete cada músculo en este ejercicio, detenga los músculos tensos por 5 a 8 segundos ante de relajarlos. Como con cualquier ejercicio, debe consultar con su médico antes de esforzarse en cualquier area de lastimadura y no debe de sobre estirar sus músculos en este procedimiento.

Vamos a comenzar.

Póngase en una posición cómoda y relájese. Concéntrese por un momento en su respiración, su aliento, notando el modo que entra y sale de su cuerpo. Sienta como usted descansa en su silla o sobre el piso. ¿Cuales partes de su cuerpo estan en contacto con los apollos de silla o piso? Piense en sus dedos y muévalos un poco. Ahora, haga un puño con su mano derecha, apriételo más y más, estudiando la tensión mientras lo haga. Trate de aislar los músculos en su puño derecho, tensando y enfocandose solo en esta parte de su cuerpo sin involucrar los otros músculos. Note la tensión en su puño y mano derecha y mantega ambos apretados. Ahora suéltelos. Sienta la soltura de su mano y note el contraste con la tensión que acaba de sentir. Repita este procedimiento con su puño derecho otra vez siempre notando que cuando se relaja, el sentimiento es opuesto al de la tensión—tense—relajese ya, notando la diferencia. Sienta la diferencia entre la tensión y el relajamiento en su puño y mano derecha. Ahora apriete su mano izquierda, apretandola más y más. Manténgala apretada y estudie la tensión al hacerlo. Así. Ahora relajela. Sienta la soltura en su mano izquierda, y note el contraste entre tensión y relajamiento. Ahora repitiremos este procedimiento apretando las dos manos al mismo tiempo. Apriete las dos manos, más y más, notando la tensión en los dos puños, manos, y antebrazos. Aisle esta tensión a sus puños, detengalo, y suéltelo. Relajase y sienta la diferencia.

Ahora doble sus codos y tense sus bíceps. Tense sus bíceps lo más duro que pueda y sienta esta sensación de tirantez. Observe la tensidad en sus brazos, la tirantez en sus dos bíceps. Relajese y endereze sus brazos al relajamiento. Deje que este relajamiento se ahonde y note la diferencia entre la tensión y el aflojamiento.

Ponga su atención a su cara y cabeza. Arruge su frente lo más apretada que pueda. Si, arrúgela fuerte, notando la tensión. Ahora relájela y suavízela. Imagine que su entera frente y cuero cabelludo estan suavizados y en paz. Estan completamente descansados. Note la diferencia. Ahora frunza y observe la tirantez desarrollándose sobre su rostro y sobre su frente. Detenga esta tirantez por un momento, sienta la tensión al fruncir. Ahora suéltela. Deje que sus facciones se suavizen otra vez.

Progressive Relaxation
Spanish

Apriete sus ojos lo más fuerte que pueda, apretándolos más y más. Sienta la tensión en sus ojos, deténgase por un momento en esta tenaión. Relaje sus ojos. Deje que se queden cerrados por lo pronto, suavemente y tiernamente cerrados. Note la diferencia entre la tensión y el descanso.

Ahora apriete su mandíbula, muerda más y más fuerte, note la tensión sobre toda su mandíbula. Este es una parte del cuerpo común donde mucha gente detiene su tensión. Note la sensación mientras detiene su mandíbula apretada con sus dientes prensando juntos. Un momento más—y —ahora suéltelos. Relaje su mandíbula. Cuando su mandíbula está relajada, sus labios estaran un poco abiertos. Sus ojos estaran cerrados suavemente. Así mero. Déjese apreciar el contraste entre la tensión y el relajamiento.

Ahora, presione su lengua contra el paladar de su boca sintiendo un dolor arriba de su garganta, en la parte trasera de sus dientes. Relajese. Presione sus labios juntos, frunciendolos en una “O.” Sienta esta tensión en su boca. Detengála, y luego suéltela y relaje sus labios. Suelte cualquier tensión de su cara. Note que su frente, cuero cabelludo, ojos, mandíbula, lengua, y labios estan relajados y sueltos.

Presione su cabeza para atrás lo más que pueda comodamente y observe la tensión en su nuca. Apriete los músculos de su nuca, tenga cuidado de no estresarlos. Voltée su cabeza a la derecha y seinta el cambio del estres; volteéla a la izquierda. Endereze su cabeza y tráigala al frente, más al frente como si fuera presionar su barbilla a su pecho. Sienta la tensión que se cría en su garganta, detrás de su cuello, muy tenso. Y suéltela. Relájese, dejando que su cabeza regrese a una posición cómoda y tranquila. Sienta este descanso que se ahonda ahora que solto la tensión.

Ahora encoga sus hombros. Note la tensión que se aumenta mientras dobla su cabeza abajo entre sus hombros y los encoge hasta sus oídos. Sienta la tensión en sus hombros. Sí detenemos mucha tensión en esta parte del cuerpo. Ahora relaje sus hombros, suéltelos. Deje que regresen a una posición cómoda y sienta el relajamiento diseminándose por su cuello, garganta, y hombros . . . que soltura, relajamiento puro, corriendo más hondo y hondo. Deje que su cuerpo entero se relaje. Note lo pesado, sienta lo cómodo, lo liviano. Observe la diferencia entre la tensión y esta soltura.

Ahora, expele, sople todo el aire de sus pulmones, sí, hasta que queden vacios. Su cuerpo repirará naturalmente, llenando sus pulmones completamente. Expire una vez más y aspire completamente. Después de inhalar, detenga su aire . . . Detenga su aliento, manteniendo sus pulmones llenos. Note esta tensión. Deténgalo un momento más, estudiando esta tensión, ahora suéltelo. Exhale, deje que su pecho se haga suelto y que todo el aire salga fuera (SSSSSSSSSS). Continúe relajandose, dejando su aliento libre, suavemente para adentro y afuera. Así es. Su cuerpo sabe como respirar. Cuando usted este cómodo, repita deteniendo su aire cuando sus pulmones esten llenos. Note la tensión y exhale. Deje que el aire bisbisea fuera (SSSSSSSS). Sienta la tensión saliendo fuera de su cuerpo mientras exhala. Así.

Ahora, tense su estómago y detengalo tenso. Deténgalo más y más tenso, note la tensión, y luego relájelo. Ponga su mano sobre su estómago. Inhale hondamente entre su estomago, empujando su mano para arriba, más y más arriba con cada respiro. Detengala a su más alto, empujando su mano para arriba con la tensión. Detengalo, y relajese. Sienta el contraste de relajamiento

Progressive Relaxation
Spanish

cuando el aire salga fuera (SSSSSSSS). Sí, su estómago se relaja con cada expiración de su aliento. Note la diferencia entre tensión y soltura.

Ahora arqueé su espalda sin forzar o torcerla. Mantenga el resto de su cuerpo lo más relajado que pueda. Enfóquese en esta tensión en su espalda baja y arqueada. Sientalo en su cuerpo. Ahora relaje, suelte la tensión, ahondándose, ahondándose. Sienta que el relajamiento lo envuelve, llevándolo más y más hondo al relajamiento. Así es.

Ahora apriete sus asentaderas gluteas y muslos. Flexione sus muslos fuerte al presionar sus talones al piso lo más fuerte que pueda—más y más fuerte—flexionado más y más. Ahora relajese, y sienta la diferencia.

Ahora enrosque los dedos de sus pies y haga sus pantorillas (chamorros) duras y tensas. Estudie la tensión en sus dedos y sus pantorillas. Así. Ahora relajese. Deje que la tensión se desaparesca y note la diferencia. Ahora doble sus dedos de sus pies a rumbo de su cara y cause tensión en su espinilla, jalando sus dedos más y más alto como si pudieran alcanzar su cara—sienta esta tensión. Y ahora relajela, notando el relajamiento que llega rápidamente..Relajese, dejese ir al relajamiento.

Sienta lo pesado entre las partes bajas de sus cuerpo cuando el relajamiento se ahonda. Enfóquese en relajar sus pies, tobillos, pantorillas, espinillas, rodillas, muslos, y asentaderas. Sienta el relajamiento en como se extiende por su estómago, su espalda baja, su pecho, y más. Dejese ir al relajamiento, ahondándose, ahondándose, notando las partes donde todavía necesita relajamiento. Sienta el relajamiento ahondándose entre sus hombros, sus brazos, sus manos y dedos. Note la sensación de soltura y paz, de relajamiento entre su cuello y nuca, su mandíbula, atrás de sus ojos y entre todos los músculos de su cara. Sienta los cabellos relajándose en su cuero cabelludo, aún la area arriba de su cabeza esta envuelta en calor y comodidad. Note el relajamiento de todo su cuerpo, entendiendo completamente la diferencia entre tensión y alivio. Respire y relájese, dejando ir toda tensión. El relajamiento ha suavizado sus cuerpo. Recuerde y suelte la tensión.