

Relajación Muscular Progresiva

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
Tome varias respiraciones profundas.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Si usted quiere, puede cerrar sus ojos. Relájese. Tome aire por su nariz y sáquelo por su nariz.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Cuando tome aire, haga que el aire se vaya hacia su abdomen.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Note su respiración.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Siga tomando aire lentamente y sacando el aire lentamente. Piense en sus pies y dedos. Contraiga sus dedos y pies fuertemente.
Cuenta hasta 5.

1 2 3 4 5

Relaje sus pies. Haga esto dos veces más.

1 2

Sienta sus pies relajarse.

Piense en sus piernas. Estire sus piernas, flexionando sus rodillas y todos los músculos en sus piernas. Sus pantorrillas, sus muslos. Contraiga.
Cuenta hasta 5

1 2 3 4 5

Relaje sus piernas. Haga esto dos veces más.

1 2

Sienta los músculos en sus rodillas y piernas relajarse.

Piense en su estómago. Tensione los músculos de su estómago como si estuviera haciendo abdominales. Contraiga. Cuenta hasta 5.

1 2 3 4 5

Relaje su estómago. Haga esto dos veces más.

1 2

Sienta los músculos de su estómago relajarse.

Piense en sus manos. Apriete sus puños. Cuenta hasta 5.

1 2 3 4 5

Relaje sus manos.

Haga ésto dos veces más.

1 2

Sienta sus manos y brazos relajarse.

Piense en sus hombros. Encoja sus hombros hasta su cabeza. Contraiga.
Cuenta hasta 5.

1 2 3 4 5

Relaje sus hombros. Haga esto dos veces más.

1 2

Sienta sus hombros relajarse.

Piense en sus ojos. Apriete sus ojos. Cíérrelos fuertemente.
Cuenta hasta 5.

1 2 3 4 5

Relaje sus ojos sin abrirlos. Haga esto dos veces más.

1 2

Sienta como su cara se siente relajada.

Tome 3 respiraciones profundas más. Sienta cualquier tensión que se haya quedado irse de su cuerpo. Sienta su cuerpo relajado. Sienta la tranquilidad apoderarse de su cuerpo.