

Las técnicas de relajación al principio de siglo eran utilizadas sólo en el ámbito clínico, pero actualmente es una técnica que puede hacer todo el mundo. Actualmente se le da mucha importancia a la tensión y el estrés, como causante del desequilibrio del puesto de trabajo, la vida cotidiana por eso estas técnicas cada vez son más utilizadas. Se busca el autocontrol en las situaciones estresantes y difíciles de la vida diaria, con la finalidad de conseguir un mayor dominio sobre nosotros mismos. Realizaremos diferentes técnicas de relajación para conseguirlo, y en particular la relajación muscular progresiva de Jacobson.

Las técnicas de relajación muscular son un conjunto de ejercicios mediante los cuales se tensan y relajan los distintos grupos musculares del cuerpo para poder de esta manera redescubrir cuándo nuestros músculos están en tensión y aplicar entonces el procedimiento.

El éxito de la relajación depende de:

- Reconocer y relajar la tensión muscular.
- Practicar diariamente en casa.
- Aplicar la relajación en la vida cotidiana.
- Convertirla en un hábito.
- Sobre todo durante las primeras sesiones el ambiente donde se vaya a realizar la relajación debe ser tranquilo, con una temperatura agradable, y libre de distracciones.
- En cuanto a la ropa, hay que insistir en encontrarse cómodo y no llevar prendas ajustadas.
- La postura puede ser tumbada.

El programa de relajación propuesto es el siguiente. El profesor habla y su voz es la única instrucción que los alumnos deben atender:

En cualquier momento, sitio, hora, la relajación es perfecta, como un regalo que le das a tu cuerpo y a tu mente, empecemos. Acuéstate con una postura recta pero cómoda y completamente suelta. Cierra tus ojos y concéntrate sólo en tu respiración, respira con calma y profundidad. Cuando inspires deja y siente como tu vientre y tu pecho se expanden, cuando espiras hazlo por la boca y deja escapar todo el aire. Empieza a hacer un recorrido por mente, pudiendo ver lo que tú quieras.

Comienza a sentir los dedos de tus pies ligeros y sin tensión, relaja tus tobillos, tus rodillas pero descansado. Relaja tus muslos, hasta sentir tus piernas totalmente sueltas, haz pequeños movimientos con tus pies, de izquierda a derecha pero sin levantar los tobillos del suelo. Libera de toda la tensión de las caderas, respira. Ahora el estómago, siente cómo sale esa sensación de tensión, déjate ir tranquilamente y mételo y luego sácalo sin prisa, ahora tu pecho se libera de toda tensión, inspirando profundamente y manteniendo la respiración, lleva los hombros hacia atrás, como si intentaras juntar los omóplatos.

Libera tu cuello doblándolo hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia delante y hacia atrás. Si tienes saliva en la boca trágatela y relaja ahora tus mejillas y tu frente. Levanta las cejas tan alto como puedas y aprieta los ojos mientras que arrugas tu nariz. Aprieta los dientes mientras llevas las comisuras de la boca hacia las orejas, aprieta los labios hacia fuera y ahora abre la boca. Siente cómo se libera tu rostro de cualquier facción de tensión o de angustia y relájate. Mi voz es tu guía y con cada palabra que escuchas y con cada respiración te sientes más y más relajado.

Imagina que te encuentras en un lugar abierto, hermoso y fantástico, ese lugar escógelos porque allí te sientes muy tranquilo, relajado y muy seguro, este lugar escogido está lleno de belleza, calma y una increíble energía. Déjate llevar más y más. Ves las nubes, que se mecen perezosas en lo alto, el azul del cielo y te sientes como flotando. Esto te da mucha paz y tranquilidad, siente el sol, siente cómo te calienta, absorbe su energía. Siente

el aire en tu cara.

Respire profundamente, en este momento ha terminado tu viaje, en este momento estás otra vez en el gimnasio, escuchando mi voz, respira profundamente. Ahora vas a empezar a sentir nuevamente tu cuerpo, tus pies respira, mueve suavemente tus manos, abre y cierra los puños, siente tus piernas, estómago, pecho y cabeza. Mueve tu cuerpo lentamente para un lado, primero a la derecha, ahora a la izquierda. Empieza a abrir lentamente tus ojos, sin prisa. Respira, tómate tu tiempo y ya puedes empezar a sentarte lentamente.

La respiración es una función vital la cual no todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales. Al respirar solemos hacerlo acelerada y superficialmente.

Con las técnicas de control de la respiración pretendemos que las personas aprendan a utilizar todos los elementos que constituyen la respiración.

EJERCICIO 1: La persona debe conseguir dirigir el aire procedente de la inspiración hacia la parte inferior de sus pulmones. Para ello mover en la respiración la zona del vientre pero no la del estómago ni la del pecho.

EJERCICIO 2: La persona debe dirigir el aire hacia la parte inferior y media de los pulmones. Durante la respiración se moverá la zona del vientre y del estómago, pero no la del pecho.

EJERCICIO 3: El objetivo es conseguir la inspiración completa. Dirigir el aire primero a la zona del vientre, después a la del estómago, y por último al pecho (3 tiempos en la misma inspiración)

EJERCICIO 4: Aquí la espiración debe de ser más completa, el proceso es el mismo que en el ejercicio 3 pero simplemente que en la espiración fruncimos los labios.

EJERCICIO 5: El ejercicio es parecido al anterior, lo único que varía es que la inspiración debe de realizarse en un tiempo y no en tres.

EJERCICIO 6: El objetivo de este ejercicio es realizar la respiración completa. Para ello irlo habituando a la vida cotidiana poco a poco.