

Cómo Hacer la Relajación Muscular Progresiva

La relajación muscular progresiva, o RMP, funciona al tensar y después relajar los músculos en una parte del cuerpo a la vez.

Así es como se hace.

Primero encuentre un lugar callado donde se pueda acostar.

Cierre los ojos si lo prefiere hacer.

Tome unas respiraciones lentas y profundas. Por la nariz y que salgan por la boca.

Lentas y profundas.

Hacia adentro y hacia afuera.

Ahora respire hacia adentro mientras hace puños con las manos tan apretados como pueda.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Sienta cómo se libera la tensión del cuerpo.

Relájese.

Ahora respire hacia adentro conforme dobla los brazos en los codos y las muñecas, llevando sus puños hacia los hombros, flexionando sus antebrazos y bíceps.

Flexione tan fuerte como pueda. Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte conforme respira hacia afuera, regresando los brazos hacia el suelo.

Sienta cómo se libera la tensión del cuerpo.

Relájese.

Y ahora respire conforme encoge y aprieta los hombros, subiendo los hombros hacia el cuello.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Tome una respiración, y arrugue su cara frunciéndola desde la frente, ojos y boca.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Tome una respiración, e incline el cuello hacia atrás, estirando el mentón hacia arriba y alejado del cuello.

Suelte al respirar hacia afuera.

Respire hacia adentro conforme mueve el mentón apretando hacia el pecho.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Hacer la Relajación Muscular Progresiva

Tome una respiración grande y llene y estire su pecho.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Respire hacia adentro, y arquee su espalda alejada del suelo, apretando los músculos de la espalda.

Mantenga la posición.

Detenga, y suelte conforme respira hacia afuera, regresando la espalda hacia el suelo.

Respire hacia adentro y meta el estómago fuertemente, tensando todos los músculos.

Mantenga la posición.

Mantenga y suelte conforme respira hacia afuera relajando su estómago.

Ahora respire hacia adentro y apriete el trasero, lo más fuerte que pueda.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Respire hacia adentro y flexione los dedos de los pies, apuntando hacia su cara, apretando todos los músculos de las piernas.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Tome una respiración y flexione los dedos de los pies alejándolos del cuerpo.

Enrósquelos hacia abajo mientras tensiona todos los músculos de las piernas.

Mantenga la posición.

Mantenga, y suelte al respirar hacia afuera.

Sienta como toda la tensión ha salido de su cuerpo.

Relájese.

Respire profundamente.

Quédese donde está el tiempo que quiera.

Cuando esté listo, abra los ojos si los había cerrado.

Haga un estiramiento largo, como si se estuviera apenas despertando, luego relájese.

Note cómo se siente en su mente y en todo el cuerpo.

Permita que los sentimientos de calma y relajación se hagan parte de usted.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Hacer la Relajación Muscular Progresiva

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

