

Relajación Jacobson

1. EL LUGAR

Debe tratarse de una habitación tranquila, con las cortinas echadas y poca luz. Debe disponer de un sofá, silla o sillón que proporcione apoyo suficiente para la espalda y la nuca, así como espacio bastante para extender las piernas en línea recta. La temperatura de la habitación debe ser confortable y debe usted desprenderse de todo tipo de ropa que le apriete demasiado.

2. EL PROCEDIMIENTO

El primer paso consiste en leerse todo el ejercicio y familiarizarse con los métodos y con los grupos de músculos que se disponga usted a relajar. Al principio, esto puede parecer un poco complicado pero al final de la sesión debe haber dominado todo el procedimiento con bastante facilidad. Para ayudarse, hemos dividido los grupos en seis zonas principales del cuerpo, que son:

- **Grupo M** - Manos y brazos.
- **Grupo N** - Nuca y hombros.
- **Grupo O** - Ojos, cejas y frente.
- **Grupo C** - Cuello y labios.
- **Grupo T** - Tronco y pecho.
- **Grupo P** - Piernas y caderas.

El procedimiento es muy simple. Se concentra usted en cada uno de los grupos de músculos de las seis partes de cuerpo, alternativamente. Tensándolos y relajándolos, también alternativamente, no tardará en aprender por sí mismo la diferencia que existe entre tensión y relajamiento. Pero debe usted concentrarse realmente en el acto de desplegar los músculos. Aun cuando piense que ya están relajados, trate de nuevo e **intente relajarlos todavía un poco más**. Sienta cómo los músculos se le hacen cada vez más y más pesados. Debe concentrarse en cada uno de los grupos de músculos durante un tiempo aproximado de un minuto. Durante este tiempo, puede que los músculos comiencen a hormiguarle y los sienta usted ligeramente fríos. No se preocupe entonces, porque esto forma parte perfectamente natural y normal del proceso de relajamiento.

Cuando lleve a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho, comprobará que la aspiración produce tensión y la expiración relajamiento. Cuando relaje estos grupos de músculos estará respirando más sencilla y ligeramente, pero en cada ocasión que exhale, déjese relajar un poco más profundamente que la vez anterior. Aprenda a asociar la exhalación con el relajamiento.

Una vez que se hayan relajado todos los grupos de músculos, permanezca sereno y quieto y trate de formarse una imagen mental de alguna escena tranquila y suave. Quizá sea un sosegado paisaje campestre, o una playa cálida y desierta, o la imagen de las olas rolando lentamente en una bahía tropical. O puede tratarse simplemente de un conjunto de colores

suaves. Al principio puede resultarle difícil mantener esta escena mental durante más de algunos segundos, pero con la práctica le resultará cada vez más fácil la utilización de esta clase de imágenes para aumentar su sensación de bienestar y de relajamiento.

3. LOS EJERCICIOS

GRUPO M (manos y brazos)

Puños: Cierre los puños todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y el relajamiento. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.

Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos con fuerza. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Continúe desplegando los músculos y concéntrese en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.

Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese. Extienda los brazos a lo largo de su cuerpo y siga dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utilice un minuto extra y concéntrese en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sienta cada vez más y más profundamente relajados.

GRUPO N (hombros y nuca)

Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.

Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relaje la nuca y sienta cómo su cabeza descansa suavemente. Concéntrese en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto.

Después, deje que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)

Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y mantenga esa misma posición durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese. Note la diferencia

existente entre la tensión y el relajamiento y mantenga la sensación de dejarse llevar. Mantenga los ojos quietos y mirando directamente hacia delante.

Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga suavizando la caída de las cejas. Durante el minuto siguiente concéntrese únicamente en estos músculos.

Después, durante otro minuto, deje que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, nuca, hombros y brazos.

GRUPO C (labios y cuello)

Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios. Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus labios descansen juntos y siga notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.

Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Sienta la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y se sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Cuello: estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante unos cinco segundos. Sienta la sensación de dejarse llevar y deje que su lengua se hunda en el fondo de su boca. Mantenga la sensación de relajamiento durante aproximadamente un minuto.

GRUPO T (tronco y pecho)

Pecho:

- **Respiración profunda:** Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese. Mantenga la respiración superficial y relájese como antes. Cada vez que exhale debe sentir el alivio de dejarse llevar. Continúe practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.
- **Respiración diafragmática:** Esta respiración tiene tres fases:
 - A. Inspire aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.
 - B. Acabe de llenar los pulmones de aire.
 - C. Expire el aire lentamente por la boca.

Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. Sienta la tensión mientras los músculos están encogido y rígidos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos. Después relájese y deje caer los músculos del estómago, relajados. Siga notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrese en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

GRUPO P (piernas y caderas)

Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.

Todo el cuerpo: Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantenga esa sensación en la mente todo lo vívidamente que pueda, sintiendo cómo se va relajando más y más. Durante este período mantenga los ojos cerrados y trate de ver en su mente la imagen agradable. Al cabo de unos pocos minutos abra los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente. Después levántese y reanude su rutina diaria. Con esto se terminan los ejercicios durante el día de clase. Lea el primer ejercicio para el día uno de entrenamiento individual a primeras horas de la mañana.

Programa personal

DIA UNO

El objetivo sigue siendo la **relajación profunda**.

Llévelo a cabo como en el primer día y trate de reducir el tiempo que necesita para relajarse profundamente.

En esta fase, ya debe ser capaz de relajarse sin necesidad de consultar las instrucciones.

DIA DOS

La relajación debe serle cada vez más fácil y recompensadora. Siga las instrucciones del día anterior y relájese muy profundamente.

DIA TRES

Durante la sesión de hoy trate de aumentar la velocidad con que se relaja.

Ahora ya ha aprendido la diferencia existente entre tensión y relajación; puede que le sea posible relajarse sin necesidad de tensar previamente los músculos. Vea si puede relajar inmediatamente algunos de los grupos de músculos.

DIA CUATRO

Relajación rápida. El tiempo requerido son dos sesiones de 10 minutos de duración. Los mejores momentos del día son: a mediodía y lo último que haga por la noche.

Procedimiento: Siéntese en una habitación tranquila y tense todos los músculos; cierre los puños; doble los brazos por los codos, como si intentara tocarse los hombros con los puños, encoja los hombros, apriete la cabeza hacia atrás, contra el sillón y tense la nuca, cierre los ojos y apriételes con fuerza, apriete también los dientes y los labios; extienda las piernas y eleve ligeramente los talones del suelo para tensar los músculos del estómago. aspire profundamente. Mantenga esta posición en todo su conjunto durante 5 segundos y después déjese caer literalmente, permitiendo que todo su cuerpo se relaje con la mayor rapidez y profundidad que pueda. Manténgase así durante 10 minutos, concentrándose en su imagen mental relajante. Lleve a cabo esta tarea 2 veces al día, no lo olvide.

DIA CINCO

Se pasará el día de hoy llevando a cabo los sub-objetivos previamente aprendidos. Hágalo 2 veces al día, con el mismo método de relajación rápida explicado en el día 5, utilice 7 minutos en cada una de las relajaciones, fíjese bien en todos sus músculos y asegúrese de que al final del día ha conseguido usted cumplir el objetivo propuesto.

DIA SEIS

Continúe aumentando la velocidad y facilidad con la que se relaja. Practique la relajación rápida en los momentos de ocio que pueda tener a lo largo del día, de modo que pueda pasar a un estado de relajación en el término de pocos segundos.

DIA SIETE

Siga como hasta ahora en la práctica de la relajación rápida. Debe estar además 20 minutos practicando la relajación profunda. Esta última parte hágala al final del día. Por favor, vuelva a leer las instrucciones del día primero y reafírmese en la relajación profunda.

DIA OCHO

Debe practicar la relajación rápida cada vez que le sea posible. Para hacerlo así, utilice cualquier instante de tiempo libre del que pueda disponer. Sencillamente quédese quieto, tranquilo en un sitio cómodo y relájese lo más profundamente posible durante unos pocos minutos. Esto le proporcionará una sensación general de bienestar.

DIA NUEVE

Debe consolidar la facilidad con que consigue una relajación rápida siguiendo las indicaciones de ayer: relajándose en cualquier instante del tiempo libre.

Asimismo, va a intentar la **relajación diferencial**. La diferencia principal entre la relajación diferencial y los otros tipos de relajación, consiste en que puede llevar a cabo esta técnica mientras realiza sus tareas habituales. Como ya hemos indicado con anterioridad, esto es especialmente útil cuando se practica un deporte. De hecho es útil en cualquier aspecto del comportamiento allí donde necesite permanecer frío y concentrado, mientras esté realizando un esfuerzo físico o mental.

Después de una de las 2 sesiones de relajación rápida, abra los ojos, pero mantenga el resto del cuerpo relajado e inmóvil. Mire alrededor de la habitación. Capte cada uno de los detalles de todo lo que le rodea, pero mueva únicamente los ojos. A continuación comience a hablar lentamente consigo mismo. Diga lo que se le ocurra, pero acostúmbrese a la sensación de estar hablando mientras permanece completamente relajado. Al cabo de unos momentos comience a mover los brazos. Sienta la nueva sensación de mover alguno de sus músculos mientras el resto del cuerpo permanece relajado. Asegúrese de que mantiene relajado tanto el torso como las piernas.

Después levántese lentamente. Empiece a andar por la habitación. Mantenga aquellos músculos que no esté utilizando en estado de relax. Al cabo de un par de minutos vuelva al sillón o al sofá y relaje de nuevo todos los músculos durante unos pocos minutos más. Con ello termina su primera sesión de **relajación diferencial**.

DIA DIEZ

Lo vamos a dedicar a consolidar habilidades. Por favor, lea y repita las instrucciones del día diez.

DIA ONCE

Al final del día debe usted haber alcanzado el objetivo. Si ha ido desarrollando correctamente el programa, habrá adquirido una gran capacidad para relajarse rápidamente, así como para estar la mayor parte del día relajado siguiendo la ley del mínimo esfuerzo.

Si aún no ha conseguido alcanzar su objetivo, lleve a cabo un intento final y fuerte para ponerse al corriente durante el último día del programa. Le sugerimos que para el día final del programa lea las instrucciones a primeras horas de la mañana.

DIA DOCE

Durante el día de hoy practique la relajación para conseguir conservar la habilidad de este valioso procedimiento. Debe intentar adentrarse cada vez más en el conocimiento de esta

técnica. Probablemente si usted no la utilizara nunca más, perdería la habilidad de discernir si sus músculos están tensos o relajados.