

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION MUSCULAR.

Ya que vamos a tener que estar en casa y vamos a tener tiempo os mando un tipo de relajación. Es la relajación muscular de Jacobson de los 16 grupos musculares. Nos sirve para conocer los puntos de tensión de nuestro cuerpo y sobre todo como cambian cuando nos relajamos.

Cualquier tipo de relajación, meditación, yoga, mindfulness nos vendrá muy bien en estos momentos de situación tan difícil que estamos pasando.

Busca un momento al día donde puedas estar tranquilo y ponte el audio de la relajación.

16 GRUPOS MUSCULARES

1º Grupo: MANOS Y ANTEBRAZOS.

Aprieta simultáneamente ambos puños. Nota la tensión en tus antebrazos y manos. Céntrate en esas sensaciones. Esto es tensión. Suelta las manos, libera la tensión, céntrate en las sensaciones que invaden tus antebrazos y cuán diferentes son respecto a la tensión.

2º Grupo: BICEPS.

Lleva las manos a los hombros y aprieta los bíceps contra los antebrazos. Localiza la tensión en los bíceps. Céntrate en ella. Nota la tensión. Suelta los bíceps, y deja que las manos vuelvan a posición inicial. Nota la diferencia de sensaciones en tus bíceps.

3º Grupo: TRICEPS.

Estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo, tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps. Nota los puntos de tensión. Fíjate en ellos. Suelta los tríceps, deja caer los brazos y analiza lo que notas. Nota la diferencia.

4º Grupo: HOMBROS-TRAPECIO.

Eleva los hombros hacia arriba como si quisieras tocar las orejas. Mantén la tensión y nócala en tus hombros y trapecios. Focaliza tu atención en lo que notas. Suelta los hombros, déjalos caer. Elimina la tensión. Presta atención a lo que notas.

5º Grupo: CUELLO I.

Inclina la cabeza hacia delante como si quisieras tocar con la barbilla el pecho. Hazlo lentamente. Nota tensión en la parte de atrás del cuello. Nota la tensión. Vuelve lentamente a la posición de reposo. Céntrate en los cambios que estás notando en la parte posterior del cuello. Nota la distensión.

6º Grupo: CUELLO II.

Empuja con la parte posterior de la cabeza y no con la nuca, el sofá hacia atrás. Nota la tensión en la parte frontal del cuello. Céntrate en ella y mantenla. Suelta lentamente, elimina la tensión y ve notando la diferencia.

7º Grupo: FRENTE.

Sube las cejas hacia arriba hasta notar arrugas en la frente. Nota la tensión. Suelta tu frente y deja que las cejas reposen. Nota las sensaciones diferentes a la tensión que aparecen en tu frente.

8º Grupo: OJOS.

Aprieta fuertemente los ojos hasta crear arrugas en los párpados. Nota la incomodidad y la tensión. Suelta los párpados y deja los ojos cerrados suavemente. Nota la diferencia. Lo que sientes ahora es diferente a la tensión.

9º Grupo: LABIOS Y MEJILLAS.

Haz una sonrisa forzada sin que se vean los dientes. Localiza los puntos de tensión alrededor de tu boca. Céntrate en esa tensión. Suelta, elimina la sonrisa, y nota las sensaciones que aparecen.

10º Grupo: MANDIBULA.

Ve abriendo muy lentamente la boca al máximo. Mantenla abierta notando la tensión. Cierra lentamente la boca eliminando la tensión. Busca la postura más cómoda para tu mandíbula, pueden quedar los labios ligeramente entreabiertos o cerrados. Nota la diferencia.

11º Grupo: PECHO-ESPALDA.

Haz este ejercicio muy lentamente. Arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás. Mantén esta postura notando la tensión en pecho y espalda. Vuelve muy lentamente a la posición original destensando. Y deja que tu espalda se apoye completamente en el sofá. Nota la diferencia.

12º Grupo: ABDOMINALES I.

Mete la zona del estómago hacia adentro. Nota la tensión. Suelta y deja que los músculos vuelvan a su posición original. Discrimina las sensaciones.

13º Grupo: ABDOMINALES II:

Saca la zona del estómago hacia afuera hasta notar tensión. Céntrate en la tensión. Suelta y observa los cambios que se producen. Discrimina las nuevas sensaciones. 14º Grupo: MUSLOS. Contrae ambos muslos simultáneamente. Nota las sensaciones de tensión que te producen. Suéltalos y analiza la diferencia.

15º Grupo: GEMELOS.

Apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión de tus gemelos. Suelta. Observa las diferentes sensaciones.

16º Grupo: PIES.

Lleva tus pies hacia abajo intentando formar una línea recta con tus piernas. Localiza la tensión en pies y gemelos. Suelta y sé consciente de las diferencias que notas. - DURACION APROXIMADA: 20 minutos –