**EJERCICIO DE RELAJACIÓN (MUSCULAR).**

Se trata de un proceso donde se tensan y relajan los músculos de diferentes grupos en el cuerpo.

Con la práctica regular, la relajación muscular te da una íntima familiaridad con lo que la tensión representa a tus músculos, así como una relajación total que sientes en diferentes partes del cuerpo. Esta toma de conciencia ayuda a detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular que acompaña a la tensión. Y como tu cuerpo se relaja, también lo hace tu mente.

Secuenciación:

\* Pie derecho.
\* Pie izquierdo.
\* Muslo derecho.
\* Muslo izquierdo.
\* Las caderas y las nalgas.
\* Estómago.
\* Pecho.
\* Espalda.
\* El brazo derecho y la mano.
\* El brazo izquierdo y la mano.
\* Cuello y hombros.
\* Cara.

Pasos a seguir:

\* Afloja la ropa, quítate los zapatos y ponte cómodo.
\* Tómate unos minutos para relajarte, respirar y realizar respiraciones lentas y profundas.
\* Cuando estés relajado y listo para empezar, centra tu atención en tu pie derecho. Tómate un momento para observar cómo lo sientes.
\* Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén la posición contando hasta 10.
\* Relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda sin fuerzas y suelto.
\* Permanece en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.
\* Cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo. Sigue la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.
\* Muévete lentamente a través de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello, cara. Contraer y relajar los grupos musculares sobre la marcha.

Pedro Galán Paniagua.