**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.