

TABLA PARA EJERCICIO DE RELAJACIÓN:

- Ponemos una música que nos resulte suave, agradable y relajante. Volumen muy suave.
- La habitación estará casi en penumbra pero no totalmente a oscuras.
- Otros estímulos como ruidos exteriores, olores desagradables o posibles interrupciones serán evitados.
- La ropa que llevaremos será muy cómoda, a poder ser, que no apriete en ningún lugar ni el sujetador, ni la goma del pantalón, ni el cinturón, ni los calcetines.
- Estaremos sin zapatos
- La temperatura debe ser adecuada, no debo sudar ni pasar frío.
- Será ideal tener un sillón cómodo con reposabrazos o en su defecto el sofá. Si preferimos la cama, deberemos estar ligeramente incorporadas, con reposo en los brazos y sobre todo muy cómodas.
- Lo ideal es que una persona vaya indicando, con voz muy suave y despacio, las pautas a realizar (ejercicios de tensión y distensión) por orden, esperando los segundos indicados para continuar.
- Alternaremos el ejercicio de cada grupo muscular con algunas respiraciones profundas, en las que cogemos la mayor cantidad posible de aire por la nariz llenando los pulmones y posteriormente lo expulsaremos por la boca muy lentamente, repasando que el grupo muscular que estamos trabajando esté liberado de toda tensión.
- La primera vez que lo pongamos en marcha, no nos va a salir completamente bien, es una cuestión de práctica, poco a poco irá siendo más efectivo.

ORDEN	GRUPOS MUSCULARES	EJERCICIOS DE TENSIÓN Y DISTENSIÓN
1º	Mano y antebrazo dominantes	Apretar (8-10 segundos) y relajar puño dominante
2º	Brazo dominante	Apretar (8-10 segundos) y relajar codo dominante contra el brazo del sillón
3º	Mano y antebrazo no dominantes	Apretar (8-10 segundos) y relajar el puño no dominante
4º	Brazo no dominante	Apretar (8-10 segundos) y relajar el codo no dominante contra el brazo del sillón
5º	Frente	Levantar las cejas (8-10 segundos) y relajarlas
6º	Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz (8-10 segundos) y relajarlos
7º	Boca	Apretar los dientes, los labios y la lengua contra el paladar (8-10 segundos) y relajarlos
8º	Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque (8-10 segundos) y relajarla
9º	Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia arriba intentando que se toquen los omóplatos (8-10 segundos) y relajarlos
10º	Estómago	Encoger el estómago como preparándose para recibir un golpe en él (8-10 segundos) y relajarlo
11º	Muslo dominante	Apretar el muslo dominante contra el sillón (8-10 segundos) y relajarlo
12º	Pierna dominante	Doblar dedos pie dominante hacia arriba (8-10 segundos) y relajarlos
13º	Pie dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia adentro y curvar el pie (8-10 segundos) y relajarlos
14º	Muslo no dominante	Apretar muslo no dominante contra sillón (8-10 segundos) y relajarlo
15º	Pierna no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia arriba (8-10 segundos) y relajarlos
16º	Pie no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia adentro para curvar el pie (8-10 segundos) y relajarlos

Cuando finalicemos el ejercicio, nos quedaremos tumbadas/os, disfrutando del momento con la música agradable e intentando visualizar mentalmente un paisaje o lugar agradable y seguro, respirando pausadamente durante unos minutos, tras los que empezaremos a incorporarnos paulatinamente. A continuación, tomaremos una infusión para prolongar el momento relajante, o una ducha caliente, un baño... que suponga un rato más de relajación.