

Ejercicios para

la relajación

muscular



Cuando estamos estresados, tendemos a llevar la tensión a nuestros músculos sin darnos cuenta. Para poder relajarnos, es importante **tomar conciencia de nuestro cuerpo y de las tensiones** que tenemos en las distintas partes de él.

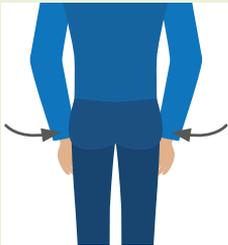
Te invitamos a buscar un lugar lo más cómodo posible, sentarte o acostarte. Si quieres, puedes cerrar suavemente tus ojos.



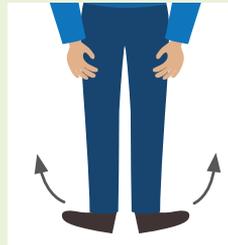
- Toma aire profundo y mantén. Empuña y tensiona con fuerza tu **mano y brazo derecho**. Siente la tensión en tu mano y brazo. Bota el aire. Ahora relaja tu mano y brazo, y siente la diferencia



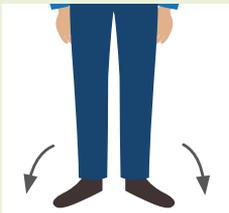
- Toma aire profundo y mantén. Empuña y tensiona con fuerza tu **mano y brazo izquierdo**. Siente la tensión en tu mano y brazo. Bota el aire. Relaja tu mano y brazo, siente cómo cambian de sentirse “pesados” a más “livianos” y relajados



- Vamos a la zona inferior. Toma aire profundo y mantén. Aprieta tus **muslos y nalgas**. Siente la tensión en tus piernas. Bota el aire. Relaja tus muslos y nalgas, y siente la diferencia



- Toma aire profundo y mantén. Pon tus pies apuntado con tus dedos hacia tu cabeza y mantén. Siente la tensión en sus pies y pantorrillas (parte de atrás de las piernas). Bota el aire. Relaja tus **pies y pantorrillas**. Siente la diferencia



- Toma aire profundo y mantén. Pon tus pies en punta y mantén. Siente la tensión en tus pies y piernas. Bota el aire. Relaja tus **pies y piernas**. Siente la diferencia. Ahora, permite que tu relajación sea más profunda. Siente la sensación de tus brazos y piernas más pesadas y más relajadas.



- Volvamos a la zona superior. Toma aire profundo y mantén. Encoje tus hombros y llévalos hacia tus orejas. Siente la tensión en tus **hombros y cuello**. Bota el aire. Relaja tus hombros y cuello. Siente la diferencia, esta zona generalmente acumula mucha tensión.



- Toma aire profundo y mantén. Levanta tus cejas y arruga tu frente. Siente la tensión en tu **frente**. Bota el aire y relájate, soltando lentamente la tensión en tu frente. Siente la diferencia.



- Toma aire profundo y mantén. Cierra y aprieta fuertemente tus párpados. Siente la tensión en todos tus músculos de los **ojos**. Bota el aire y relájalos. Siente la diferencia.



- Toma aire profundo y mantén. Aprieta tu mandíbula. Siente la tensión en tu **boca y mandíbula**. Bota el aire y relaja, siente como toda tu cara se relaja y se siente más descansada.



- Continúa relajándote respirando lentamente, tomando aire por la nariz y botando por la boca, al tiempo que tu estómago se infla y desinfla.

Te recomendamos practicar regularmente este ejercicio, esto te ayudará a tomar conciencia y manejar tus tensiones de mejor forma.



www.achs.cl

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)