

## QUIERO SENTIRME MEJOR QUIERO RELAJARME CON LA TÉCNICA DE JACOBSON

Te recomendamos que antes de poner en práctica esta técnica, tengas dominada la respiración consciente con los ejercicios de respiración.

La técnica de relajación – contracción de Jacobson te permite tomar conciencia de tu control postural y de tu cuerpo.



### CÓMO LA REALIZO EN 10 MINUTOS

Puedes realizar estos ejercicios en diferentes posturas:

#### 1. Prepárate

- Busca un sitio tranquilo, donde no puedan interrumpirte durante 10 minutos.
- Utiliza ropa cómoda.
- Puedes poner música de fondo que te ayude a relajarte (opcional).
- Elige una posición corporal que te resulte cómoda.

#### 2. Respira

- Cierra los ojos y haz varias series de respiración baja. Con cada una te sentirás más relajado/a. Imagina que el aire te llega hasta la planta de los pies, extendiéndose por todo el cuerpo y recogiendo toda la tensión y el estrés. Deja que la respiración se vuelva más lenta y automática.

#### 3. Contrae la parte superior del cuerpo

- Con tu cuerpo relajado, aprieta la derecha con fuerza y después relájala rápidamente y del todo.
- Compara el contraste entre los músculos contraídos y relajados: observa la agradable sensación de cosquillas cuando se relajan. Repite el ejercicio con la mano izquierda.
- Tensa y relaja los músculos de los brazos subiendo y bajando los hombros.
- Tensa los músculos de la cara subiendo y bajando las cejas y cerrando los ojos con fuerza

#### 4. Contrae el abdomen

- Haz una respiración baja y siente como el aire te eleva el abdomen.
- Aprieta los músculos y mantenlos así, notando la tensión.
- Relaja los músculos. Pon una mano encima de la barriga y haz una respiración baja como te hemos enseñado. Nota el contraste con la tensión mientras expulsas el aire.

#### 5. Contrae la espalda

- Ahora concéntrate en la espalda: arquéala un poco y después deja salir toda la tensión de los músculos de la espalda, pelvis y abdomen. Siente cómo se hunde más y más en la cama o en la silla a medida que la espalda y el abdomen se relajan.
- Ahora tienes que contraer los músculos, mantener la tensión y observar la sensación que te produce. Después relájalos y nota la diferencia.

#### 6. Contrae la parte inferior del cuerpo

- Ahora dobla los dedos de los pies hacia abajo tanto como puedas: siente la tensión en las piernas y relájate.

#### 7. Respira

- Para terminar, haz cinco respiraciones bajas y levántate poco a poco. Si estabas tumbada o tumbado, primero debes sentarte y esperar un par de minutos antes de incorporarte del todo para no marearte.



¿Qué te ha parecido el ejercicio? ¿Has notado la pesadez del cuerpo a medida que la relajación se volvía más profunda?