

Método de Tensar y Relajar

(Relajación Muscular Progresiva)

Tensar y Relajar es un método utilizado para reducir la tensión muscular y estrés y ayudar a reducir el dolor crónico. Con el uso regular, el Tensar y Relajar le ayudará a familiarizarse con lo que la tensión le hace sentir y cómo dejarla ir.

Puede combinar la respiración profunda y Tensar y Relajar para una relajación mayor. Primero, haga respiración profunda durante 10 minutos y luego haga el método de Tensar y Relajar. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender el método de Respirar Profundo.

1. **Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.** Asegúrese de que está lo más cómodo posible.
2. **Lenta y suavemente tense los músculos de su pierna derecha. Mantenga la tensión durante unos segundos y luego exhale mientras relaja el pie derecho completamente.** Usted puede decir o pensar la palabra RELAX mientras se relaja el pie. Deje salir cualquier tensión. Haga una pausa antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Haga lo mismo con el pie izquierdo.
3. Luego, **tense los músculos de su pierna derecha (la pantorrilla).** Mantenga la pierna con fuerza o con tensión durante unos segundos; después, como usted exhala relaje los músculos por completo. Pause. Haga lo mismo con la pierna izquierda.
4. **Haga lo mismo, tense y relaje todos los grupos musculares después.** Asegúrese de dejar salir la tensión y exhalar y dejar que los músculos se relajen tanto como sea posible. Diga o piense en la palabra RELAX para soltar la tensión. Asegúrese de hacer una pausa entre cada parte del cuerpo:
 - Su pierna derecha (muslo), luego la izquierda
 - El interior de las piernas, apretando las piernas juntas
 - Los glúteos, apretando el trasero
 - Su abdomen mediante la contracción de los músculos y sumiendo el abdomen
 - Su hombro derecho subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su hombro izquierdo subiendo su hombro hacia la oreja
 - Su mandíbula apretando los dientes suavemente
 - Sus labios, apretando los labios juntos
 - Sus ojos, cerrando y apretando los ojos con fuerza
 - Su frente, frunciendo las cejas juntas
5. Tome un tiempo para sentir la respiración cuando haya terminado de tensar y relajar.

Métodos de Respiración Profunda

La respiración profunda puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras enfermedades como alta presión. Puede causar la Respuesta de Relajación en su cuerpo.

1. Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
2. Si está sentado, trate de no jorobarse pero asegure que está en una posición confortable. Puede usar cojines para ayudarle a sentarse mejor. Si está acostado, ponga una almohada abajo de su cabeza si la necesita. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta como su aliento pasa por su nariz y llena los pulmones y después sale.
5. Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
6. Mientras usted inhala despacio:
 - deje que su estómago se expanda como un globo que se infle hacia arriba, hacia abajo, y a los lados.
 - mientras su estómago se expande, sienta como los pulmones se llenan de aire.
 - respire así por el tiempo que toma contar de 4 a 10.
7. Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10 también.
8. Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración. Si otros pensamientos vienen, suavemente descártelos.
9. Continúe respirando de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.
10. Ud. puede usar el Método de Tensar y Relajar después de la respiración profunda para mayor relajamiento. Pida a su proveedor de atención médica un folleto para el método de Tensar y Relajar y otros métodos.

