

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 ayudarlo 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.



Meditación Consciente

Con la Meditación Consciente, va a aprender cómo conseguir un ambiente tranquilo, centrado, y la mente armoniosa y el estado de ser. Esta calma o armonía es una forma más natural de ser que puede ayudarle a reducir el dolor y el malestar.

1. Es importante crear un ambiente adecuado para Meditación Consciente. Si es posible, encuentre un lugar en su casa que es tranquilo, donde nadie le va a molestar, un lugar que puede ser su lugar de curación.
2. Siéntese o acuéstese con la espalda recta pero no rígida. Asegúrese de que esté cómodo. Si está acostado, ponga algo debajo de la cabeza si lo necesita para que su cabeza no se incline hacia arriba o hacia abajo.
3. Puede iniciar este proceso usando el método de respiración profunda, o al darse cuenta de su respiración. Sienta el aliento que entra y sale. Deje que su vientre expanda cuando inhala. Puede utilizar las instrucciones en el reverso de esta página para aprender a respirar más profundamente.
4. Tome conciencia de tus pensamientos. Observe como van y vienen. Observe sus pensamientos como si fuera un observador externo. Observe la velocidad de sus pensamientos. Note de qué se trata su pensamiento.
5. Ahora empiece a dejar que cada uno de sus pensamientos se vayan flotando. No los ignore, no los juzgue, no trate de detenerlos, pero cada vez que un pensamiento surja, déjelo ir como si pudiera flotar.
6. Al permitir que cada uno de sus pensamientos desaparezca flotando, deje que su mente entre en un estado de paz y vacía de pensamientos. Solo sienta su respiración.
7. No se preocupe de que los pensamientos siguen viniendo a la mente, esto va a suceder. Sólo con suavidad y con amor, déjelos ir.
8. Permítase mantener la calma así por lo menos 10 a 20 minutos. Si este proceso es difícil para usted, comience con menos minutos y auméntelos poco a poco.

