
Relajación Activa.

La mayoría de las personas no saben que cuándo están molestas o agitadas, uno o más de sus grupos musculares están tensos, y su respiración es rápida y superficial. Si podemos aprender a controlar la tensión de nuestros músculos y nuestra respiración, podemos enseñar a nuestros cuerpos a permanecer relativamente calmados y relajados aún en las situaciones más molestas. Lo siguiente es un procedimiento para alcanzar la relajación rápidamente. Al practicar diariamente, en dos a tres semanas, usted podrá relajar su cuerpo simplemente al decirse "a sí mismo "relajar" en situaciones de la vida real con sus hijos al igual que en otras situaciones estresantes.

1. Póngase cómodo en su silla. Coloque sus brazos en el descanso de la silla. Cierre sus ojos y manténgalos cerrados durante todo el ejercicio.
2. Tome consciencia de los diferentes grupos musculares en su cuerpo (ejemplo: manos y brazos; cara, nuca y hombros; pecho y estomago; caderas, piernas, y pies).
3. Doble los brazos por el codo. Luego cierre el puño fuertemente con las dos manos mientras aprieta los bíceps y los antebrazos. Sostenga por 5 segundos. Ponga atención a la tensión. Luego relaje. Preste atención a la relajación.
4. Tense la cara y hombros completamente, cierre los ojos con fuerza y arrugue la frente, acerque las comisuras de su boca hacia sus orejas, apriete el cuello y jorobe sus hombros. Sostenga por 5 segundos. Ponga atención a la tensión. Relaje. Preste atención a la relajación.
5. Respire profundo y arquee la espalda. Sostenga esta posición por 5 segundos. Ahora relaje. Respire de nuevo profundo y presione hacia afuera su estómago. Sostenga... y relaje.
6. Levante sus pies del piso mientras mantiene sus rodillas derechas. Jale sus pies y dedos del pie hacia su cara y apriete los músculos de las espinillas. Sostenga...y relaje. Ahora, engarruñe los dedos de los pies hacia el piso, apriete sus pantorrillas y glúteos y sostenga...
7. Escanee en su mente cada grupo muscular y relaje y tense los músculos.
8. Ahora, tome conciencia de su respiración. Reduzca su respiración mientras inhala y exhala, dentro y fuera.
9. Con su próxima respiración profunda, cuente lentamente del 1 al 5 mientras inhala y cuente del 6 al 10 mientras exhale. Su estómago debería de expandirse y desinflarse con cada respiración.
10. Repita esta respiración profunda, lenta...adentro y afuera... adentro y afuera... Pare cuando se sienta profundamente relajado.
11. Diga la palabra "Relajar" a usted mismo aproximadamente 20 veces cada vez que exhala.
12. Ahora, gradualmente deje que su respiración retorne a lo normal y abra sus ojos.