

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (PMR)

PARA QUE SE UTILIZA PMR?

PMR es un método para aliviar la ansiedad o el estrés. Se puede hacer casi en cualquier lugar.

COMO HACER PMR

- Respire profundamente por la nariz y libere lentamente por la boca.
- Apriete y relaje sus músculos en grupos, comenzando con sus pies y piernas, y terminando con su cabeza.
 1. Pies y piernas
 2. Glúteos y caderas
 3. Estómago y pecho
 4. Manos, brazos y hombros
 5. Músculos de la cabeza y la cara
- A medida que flexiona cada grupo muscular:
 - Respire lenta y profundamente, y tense (apriete) el grupo muscular durante **5-10 segundos**.
 - Exhale. Relaje el grupo muscular durante **10-20 segundos**.
 - Pase al siguiente grupo muscular.
- Una vez que termine, vuelva a concentrarse en el presente respirando y contando hacia atrás: 5, 4, 3, 2, 1.

RECUERDE

No tense demasiado los músculos. No debe sentir ningún dolor o calambres durante este ejercicio. Si le molesta hacer este ejercicio, tómese un descanso.

