

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

PARA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

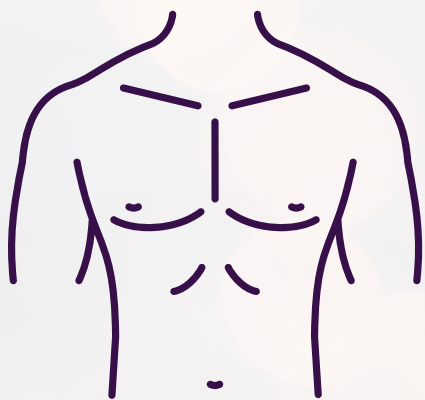


1

COMIENZA A RELAJARTE

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen.

Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.



2

BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.



taniahernandez.es



[@taniacoachemocional](https://www.instagram.com/taniacoachemocional)



Tania Hernández

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

PARA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



3

FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.



4

CARA

Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.



taniahernandez.es

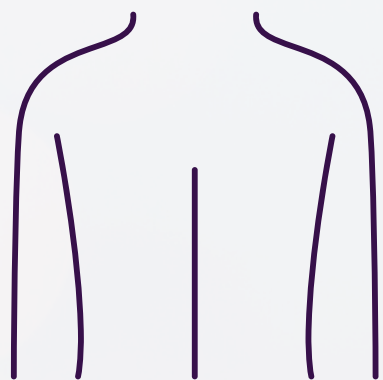


[@taniacoachemocional](https://www.instagram.com/taniacoachemocional)



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

PARA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

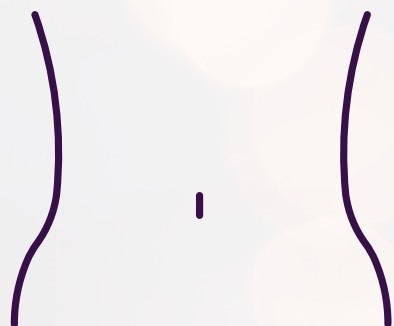


5

ESPALDA

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente.

Mantén la postura 7 segundos y relaja.



6

ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta.

Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.



taniahernandez.es

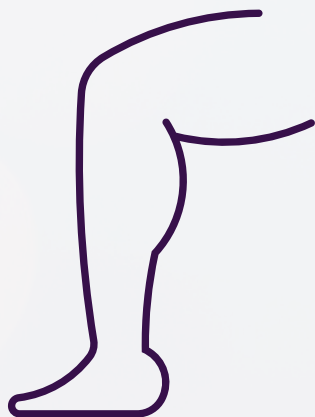


[@taniacoachemocional](https://www.instagram.com/taniacoachemocional)



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

PARA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



7

PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos.

Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.



8

PIERNAS Y PIES

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo.

Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.



taniahernandez.es



[@taniacoachemocional](https://www.instagram.com/taniacoachemocional)



Tania Hernández