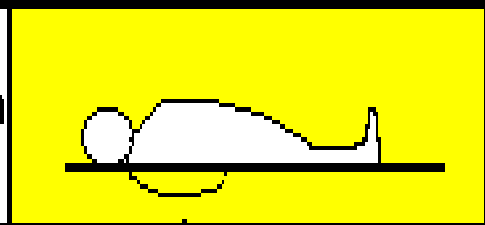
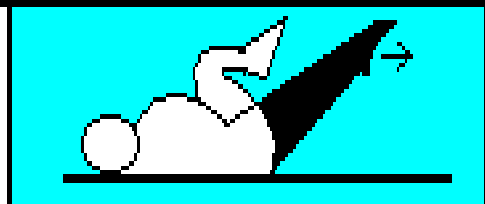


MANUAL DE ENTRENAMIENTO AUTÓGENO EN RELAJACIÓN MUSCULAR
POR JAIME ERNESTO VARGAS MENDOZA

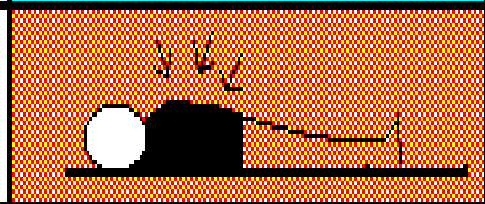
Acostarse sin almohada sobre el piso no frío
La habitación en penumbra. Cerrada la puerta
Radio encendido muy bajo, en A.M.



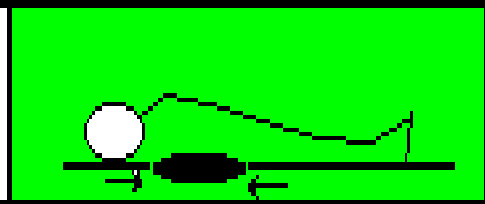
Llenar los pulmones de aire, doblar ambas
piernas sobre el pecho y estirarlas como si
empujara una pared imaginaria. Al máximo !



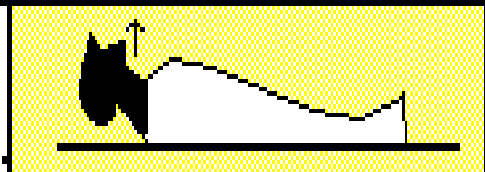
Con los pulmones llenos, pujar fuerte hacia
adentro presionando el torax y el abdomen.



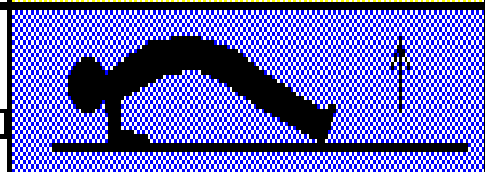
Cerrar ambas manos, sacar los codos y
hacer toda la fuerza que pueda.



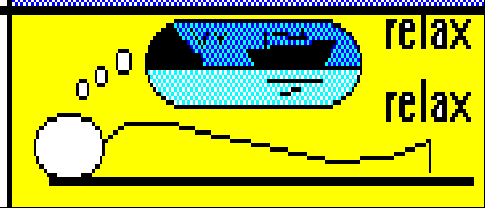
Levantar la cabeza y proyectar con fuerza la
barba hacia el techo, sin forzarse demasiado.



Hacer un "puente", levantando todo el cuerpo
como si quisiera tocar el techo con el ombligo



5 minutos relajado. Al exhalar piense "relax"
y aflojese. Imagine un paisaje sin gente.



Se promueve la reproducción parcial o total de este documento sin fines de lucro y citando las fuentes. Si deseas hacer donativos para las actividades que realizamos, que impartamos cursos o talleres en tu localidad, colaborar con nuestra página o ejecutar algún proyecto comunitario o de investigación de manera conjunta comunícate con nosotros.

© 2007. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Calzada Madero 1304, Centro, Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México. C.P. 68000

Tel. (951)5142063, (951) 5495923, Fax. (951) 5147646

comentarios@conductitlan.net