

El método de Relajación de Jacobson consiste en tensar y relajar grupos de músculos.

Es un método fácil de aprender pero requiere práctica y constancia para dominarlo (semanas, meses, tal vez años). Hay que ser paciente y no forzar los resultados.

Conviene entrenar dos veces al día en lugar y momento tranquilo, sin interrupciones.

No tiene contraindicación alguna. Puede practicarse tanto tiempo y tantas veces como se quiera. Pero si hay alguna zona del cuerpo enferma o con dolor, por ejemplo, los ojos, el cuello etc., no se deben hacer los ejercicios de tensión de esa parte del cuerpo. El Dr. Jacobson aconseja aplazar los ejercicios hasta otro momento si aparece alguna sensación extraña durante la relajación.

*Cara A:*    **RELAJACIÓN PROGRESIVA**    23'23"

*Cara B:*    **MÉTODO ABREVIADO**    8'17"

---

## **MÉTODO DE RELAJACIÓN DE JACOBSON**

---

Con Dolores Ribera Domene, Doctora en Psicología,  
Catedrática Escuela Universitaria, Universidad de Alicante

Editado por Péter Szil [www.szil.info](http://www.szil.info) © 2003