

# Guía de relajación muscular progresiva profunda: Protocolo Cefalocaudal "Menninger"<sup>1</sup>

Dr. J.J. Sánchez Sosa, UNAM, México

## Antecedentes

La presente guía se derivó de la experiencia del autor en el laboratorio de cefaleas (*Headache Laboratory*) de la Clínica Menninger, como parte de una estancia posdoctoral bajo la dirección y supervisión de los doctores Steve Fahrion y Patricia Norris. Los efectos clínicos de la guía se han sometido a prueba exitosamente, inicialmente en el tratamiento de cefaleas migrañosa y tensional, posteriormente en pacientes hipertensos esenciales con poca tolerancia a medicamentos hipotensores y finalmente, en una muy amplia variedad de cuadros clínicos médicos y psicológicos, incluyendo intervenciones combinadas con técnicas de imaginación guiada y bio-retroalimentación, como se podrá documentar en una búsqueda bibliográfica sistemática.

La Guía está elaborada de modo que la persona que esté implementando la intervención (preventiva o clínica) la pueda ir leyendo clara y pausadamente mientras el usuario va siguiendo las instrucciones. Si esto se hace presencialmente o mediante videoconferencia, normalmente el clínico va revisando visualmente el seguimiento de las instrucciones y su efecto. En caso de atención telefónica, usualmente se le explica al usuario que, como no es posible verle se le encarga mucho seguir las instrucciones cuidadosamente y se pone atención a sus comentarios, sonidos o preguntas. En ambos casos las indicaciones en letra cursiva incluyen una instrucción para el (la) clínico(a) y con cursivas en "negritas" se marca hacer énfasis en la voz.

Como cualquier guía o protocolo de intervención clínica, se trata de una guía general en el sentido de que va a haber usuarios con diversas formas de seguimiento de instrucciones, tiempos de reacción y desempeño. El clínico requiere atender a la retroalimentación que proviene del usuario cuando se le observa realizar cada parte de los ejercicios. Esto indica al clínico cómo ajustar la velocidad o el ritmo de sus instrucciones y la inflexión de su voz. La información suele surgir de la forma en que el usuario logra relajar cada grupo muscular y cómo logra un criterio de dominio. Cuando la atención mediante videoconferencia conviene pedir al usuario que podamos ver la imagen completa de su cuerpo y que su iluminación no esté a contraluz. Si se da por teléfono se requiere concentrarse en sonidos y en preguntas que contesta el(la) usuario(a). En ambos casos, siempre cuidando la discreción y confidencialidad, incluyendo la presencia de otras personas en el sitio en que el usuario realiza sus ejercicios.

---

<sup>1</sup> El autor agradece a la Dra. Angélica Riveros sus comentarios a una versión preliminar de la presente guía.

## INICIO Y DESARROLLO DE LA SESIÓN, EL CLÍNICO DICE:

Vamos a empezar, primero revisamos no tener ropa u objetos que nos aprieten ninguna parte del cuerpo, tales como cinturones, pulseras, etcétera o que nos distraigan o nos incomoden.

Hacemos arreglos alrededor nuestro para reducir al mínimo interrupciones o distracciones y nos sentamos en una silla o asiento cómodo y estable.

Vamos a empezar, comenzamos cerrando los ojos y ponemos toda nuestra atención en cómo se siente nuestro cuerpo. Vamos a notar los lugares en que haya más tensión y cómo se sienten (*para hacer notorias las diferencias en esos lugares al terminar*).

Ahora ponemos atención especial a nuestra respiración, vamos a respirar dejando que se nos "infe" la barriga, es decir, no por arriba en el pecho sino dejando que se llene de aire el fondo de abajo de nuestros pulmones, como cuando se les mueve la barriguita a los bebés cuando duermen.

Tomamos aire por la nariz ... lento ... bien profundo ... dejando que se llenen por abajo los pulmones (*marcamos el ritmo con nuestra respiración*) y lo soltamos también lentamente.

Vamos a hacerlo otras tres veces ... tomamos aire ... profundo ... lento ... dejando que se nos infle la parte de abajo de los pulmones (*marcamos ritmo*) y lo vamos soltando despacio.

Nuevamente, tomamos aire ... profundo ... profundo ... lento ... y sentimos la satisfacción de una respiración llenadora (*marcamos ritmo*).

Otra vez ... tomamos aire ... profundo ... profundo ... lento , dejando que se nos infle la barriga ... y lo soltamos también lentamente (*marcamos ritmo*).

Ahora vamos a dejar nuestra respiración como "en automático" pero siempre ... siempre profunda ... profunda ... lenta ... por la barriga ... sin esfuerzo...

Ahora empezamos nuestros ejercicios desde arriba, primero vamos a fruncir el entrecejo como haciendo una expresión de enojo pero sólo con la frente y sostenemos ese apretón **sólo mientras cuento hasta cinco**.

Adelante, empezamos, bien fruncida esa frente... (*con dos o tres segundos entre cada número del conteo*) uno ... dos ... nos grabamos cómo se siente una frente tensa ... tres ... memorizamos cómo se siente esa frente tensa ... cuatro ... y, ahora sí ... cinco. Aflojamos por completo la frente, ahora se siente lisa, planita y descansada. Podemos sentirla con las yemas de los dedos si queremos apreciar mejor la diferencia.

Y ahora hay que grabarnos la diferencia de cómo se siente la frente tensa como estaba hace un momento y cómo se siente ahora que está bien relajada, hay que grabarnos estas diferencias.

Ahora continuamos con los párpados, como si una luz intensísima nos lastimara la vista apretamos bien fuerte los párpados pero **sólo mientras cuento hasta cinco** ... no la frente ni el resto de la cara sólo los párpados ... empezamos, apretamos ... uno ... dos ... nos grabamos esta sensación de apretón en los ojos ... tres ... nos fijamos bien cómo se siente ... cuatro ... y ahora sí ... cinco, aflojamos completamente los párpados y quedan flojitos, bien descansados y relajados ... y nos memorizamos esta diferencia clarísima de cómo se sentían hace un momento y cómo se sienten ahora.

Ahora continuamos con las mejillas y los labios, vamos a apretar los labios como haciendo un gesto de enfado y los sostenemos así bien apretados pero **sólo mientras cuento hasta cinco**, no la frente ni los ojos, sólo los labios y las mejillas ... adelante apretamos los labios ... uno ... dos ... memorizamos cómo se sienten los labios y las mejillas bien apretadas ... tres ... nos grabamos cómo se sienten ... cuatro ... y ahora sí ... cinco aflojamos por completo las mejillas y los labios de modo que quedan bien flojitos, descansado, bien relajados y nos grabamos esta diferencia, tan clara de cómo se sentían antes.

Ahora trabajamos la mandíbula, el ejercicio consiste simplemente en morder apretando la mandíbula de modo que se pongan duros los músculos que están abajo de las orejas, no demasiado duro, no debe doler, sólo a que se sienta ese apretón de mandíbula y **sólo mientras cuento hasta cinco**. Empezamos, mordiendo ... uno ... dos, nos grabamos como se siente esa tensión en la mandíbula ... tres nos fijamos bien cómo se siente ... cuatro ... y ahora sí, cinco aflojamos completamente la mandíbula dejando que cuelgue con el peso natural de ese hueso ... sentimos como si se nos alargara tantito la cara y nos grabamos cómo se siente esa diferencia de cómo estaba hace un momento y como se siente ahora, flojita, relajada, bien descansada.

Ahora toda la cara se ha ido relajando de arriba hacia abajo y sentimos como una unidad completa toda nuestra cara ha quedado flojita, descansada relajada.

Ahora vamos a pasar lista de cómo vamos con las partes que hemos trabajado hasta ahorita. Yo voy a ir llamando a cada parte de la cara que hemos trabajado y, como si cada una de esas partes me contestara "presente" simplemente nos fijamos bien que esa parte esté completamente flojita, descansada y bien relajada.

Empezamos: frente ... (*aproximadamente 5 segundos entre cada conteo*) ... párpados (*5 segs.*) ... mejillas y labios ... (*5 segs.*) ... mandíbula (*5 segs.*). Muy bien, nuestra cara completa ahora se siente bien relajada, descansada sin ninguna tensión o apretón muscular. Nos grabamos bien, nos memorizamos cómo se siente la cara completamente flojita y muy agradable.

Vamos a revisar nuestra respiración, bien profunda ... lenta ... larga ... por la barriga ... sin esfuerzo (*hacerlo tres veces, aspirando y expirando*).

Vamos a continuar, ahora vamos a poner el cuello tenso, como si quisiéramos al mismo tiempo intentar mover la cabeza hacia los cuatro lados, hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados, pero sin moverla, sólo ponemos duros los músculos del cuello pero sólo mientras

cuento hasta cinco, empezamos: uno ... nuestra cara sigue flojita, sólo está tenso el cuello ... dos ... nos grabamos esta sensación ... tres ... memorizamos cómo se siente ... cuatro ... y ahora sí ... cinco, aflojamos por completo el cuello.

Nuestro cuello ha quedado bien flojito, descansado y relajado. Se siente tan relajado que nos parece que apenas podemos sostener la cabeza vertical, nos grabamos y disfrutamos esta sensación tan clara de un cuello flojito, relajado, descansado y nuestra cabeza casi balanceándose muy ligeramente.

Continuamos, ahora vamos a cerrar los puños pero sin apretarlos. El ejercicio consiste en subir los hombros, elevarlos lo más posible como si quisiéramos tocarnos con los hombros las orejas, pero sólo mientras cuento hasta cinco. Empezamos, subimos esos hombros ... uno ... la cara y el cuello siguen flojitos, sólo los hombros están allá arriba ... dos ... nos fijamos bien cómo se sienten los hombros tensos ... tres ... cuatro ... y ahora sí cinco, dejamos caer por completo los hombros y soltamos los puños cerrados. Nos memorizamos bien esa diferencia de hombros tensos como estaban hace un momento y cómo ahora están colgando, bien relajados y descansados y nos vamos sintiendo cada vez mejor.

Revisamos nuevamente nuestra respiración ... bien profunda ... lenta ... larga ... por la barriga ... sin esfuerzo (*hacerlo despacio tres veces, aspirando y expirando*).

Seguimos, ahora el ejercicio consiste simplemente en cerrar los puños sin apretarlos y pegar los codos a nuestros costados como si quisiéramos apretarnos las costillas, pero sólo mientras cuento hasta cinco y memorizando bien cómo se siente ese apretón ... empezamos ... uno ... dos, duro ese apretón pero sin dejar de respirar ... tres, nos fijamos bien cómo se siente ... cuatro ... y ahora sí, cinco. Aflojamos por completo los brazos y las manos los dejamos caer con toda naturalidad y sentimos cómo han quedado muy cómodos, colgando, relajados y descansando.

Otra vez, revisamos nuevamente nuestra respiración ... bien profunda ... lenta ... larga ... por la barriga ... sin esfuerzo (*hacerlo despacio tres veces, aspirando y expirando*).

Continuamos, el siguiente ejercicio consiste en apretar el abdomen, es decir, meter la barriga como si nos fuéramos a probar un pantalón chiquito. Este es el único ejercicio donde respiramos por arriba, por el tórax pero siempre lo más profundo que podamos y siempre sin dejar de respirar y sólo mientras cuento hasta cinco. Empezamos, metemos la barriga ... uno ... dos, nos fijamos bien cómo se siente el abdomen apretado ... tres, sin dejar de respirar ... cuatro ... y ahora sí, cinco. Aflojamos por completo la barriga y recuperamos y revisamos nuestro ritmo respiratorio memorizándonos esa diferencia de tenso a relajado.

Revisamos nuevamente nuestra respiración ... bien profunda ... lenta ... larga ... por la barriga ... sin esfuerzo (*hacerlo despacio tres veces, aspirando y expirando*).

Vamos a seguir, el siguiente ejercicio consiste en apretar el trasero como si quisiéramos evitar que se escapara un gas, pero sólo mientras cuento hasta cinco y sin dejar de respirar como hemos aprendido. Empezamos, apretón de trasero y nos memorizamos esa sensación

... uno ... dos, notamos bien cómo se siente ... tres ... lo memorizamos ... cuatro ... y ahora sí ... cinco. Aflojamos completamente el trasero y notamos con mucha claridad cómo se siente la diferencia.

Ahora nos toca pasar otra lista desde arriba y hasta donde vamos, bien concentrados, yo voy nombrando cada grupo muscular y como si cada uno me fuera contestando "presente" nos aseguramos de que esos músculos estén bien relajados, completamente flojitos y descansados, empezamos... frente (5 segs.) ... párpados ... (5 segs.) ... mejillas y labios (5 segs.) ... mandíbula (5 segs.) ... cuello (5 segs.) ... hombros (5 segs.) ... brazos y manos (5 segs.) ... abdomen (5 segs.) ... respiración (5 segs.) ... trasero (5 segs.).

Nuestro cuerpo va quedando cada vez más relajado, más cómodo y bien descansado, nos va llenando una sensación de gran calma y comodidad, vamos sintiendo cada vez con más claridad todo nuestro cuerpo y nuestra respiración sigue muy satisfactoria, lenta, profunda, por la barriga y sin esfuerzo.

Continuamos, el siguiente ejercicio consiste en juntar las rodillas y apretarlas fuertemente una contra la otra como si tuviéramos una hoja de papel entre ellas y por nada del mundo queremos dejarla caer, pero sólo mientras cuento hasta cinco... empezamos ... uno ... nos memorizamos esas rodillas juntas y las piernas tensas ... dos ... sin dejar de respirar ... tres ... cuatro y ahora sí, cinco. Aflojamos completamente las piernas y las rodillas y sentimos cómo retoman su postura natural con todo su peso normal sobre la silla y sobre los pies, completamente flojitas, relajadas y muy, muy cómodas.

Nuestro último ejercicio consiste simplemente en dejar los talones pegados al suelo y levantar sólo las puntas de los pies lo más posible de modo que nuestras pantorrillas se pongan bien duras, pero sólo mientras cuento hasta cinco. Empezamos, arriba esas puntas ... uno ... dos, notamos cómo se sienten esas pantorrillas duras ... tres ... cuatro ... y ahora sí, cinco, dejamos caer por completo todo el peso de las piernas nuevamente sobre la silla y sobre el suelo y nos memorizamos esa diferencia de cómo se sentían hace un momento y cómo se sienten ahora.

Excelente, ahora vamos a pasar una lista final desde arriba y hasta abajo, bien concentrados, disfrutando y memorizándonos cada paso con toda tranquilidad ... empezamos ... frente (5 segs.) ... párpados ... (5 segs.) ... mejillas y labios (5 segs.) ... mandíbula (5 segs.) ... cuello (5 segs.) ... hombros (5 segs.) ... brazos y manos (5 segs.) ... abdomen (5 segs.) ... respiración (5 segs.) ... trasero (5 segs.) ... piernas y rodillas (5 segs.) ... pantorrillas (5 segs.) ... pies (5 segs.).

Ahora **todo** nuestro cuerpo ha quedado completa y profundamente relajado, descansado, sin ninguna tensión, **toda** nuestra atención está puesta en nuestro cuerpo y no nos distrae ni nos molesta nada.

(Con voz un poco más pausada) Nos llena una muy clara sensación de paz, de tranquilidad y una **profunda, profunda calma**. No nos estorba nada, no nos molesta nada no nos preocupa absolutamente nada. Sólo sentimos todo nuestro cuerpo como una gran unidad y nos invade esta gran tranquilidad y esta **profunda, profunda calma**.

Todo nuestro cuerpo ha quedado tan profundamente relajado que tenemos una ligera sensación como si flotáramos un poquito en el aire ... casi no sentimos la silla ... sólo sentimos todo nuestro cuerpo completo, como una gran unidad, muy en paz y tranquilidad y nos llena una **profunda calma**.

Ahora muy despacito, como con flojerita vamos abriendo muy lentamente los ojos y dejamos pasear la vista por la habitación sin fijarla en ningún lugar en particular.

Terminamos el ejercicio pasando una lista, ya final, pero con los ojos abiertos de modo que al pasar lista nos vamos a saltar los párpados.

Empezamos ... perfectamente concentrados ... frente (5 segs.) ... mejillas y labios (5 segs.) ... mandíbula (5 segs.) ... cuello (5 segs.) ... hombros (5 segs.) ... brazos y manos (5 segs.) ... abdomen (5 segs.) ... respiración (5 segs.) ... trasero (5 segs.) ... piernas y rodillas (5 segs.) ... pantorrillas (5 segs.) ... pies (5 segs.).

Magnífico, bien logrado. Esta sensación general de bienestar nos va a durar cada vez más conforme repetimos nuestro ejercicio de relajación una o dos veces al día.

Después de las primeras dos o tres veces que hagamos este ejercicio, ya podremos **saltarnos** todas las partes que incluyen **tensión** (apretones musculares) y concentrarnos en nuestra respiración y en **pasar lista muy bien concentrados, desde la frente hasta los pies** y siempre poniendo mucha atención a nuestra respiración profunda, lenta y por la barriga.

¡Muchas felicidades y ... a practicar todos los días!

---

<sup>2</sup> Forma apropiada (APA) de citar el presente documento:

Sánchez Sosa, J.J. (2020) *Guía de relajación muscular progresiva profunda: Protocolo cefalocaudal "Menninger"*. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en: [www.healthnet.unam.mx](http://www.healthnet.unam.mx)