

## Quick Progressive Muscle Relaxation

Raise your shoulders up toward your ears... tighten the muscles there.... hold..... feel the tension there..... and now release. Let your shoulders drop and feel heavy.

Levanta tus hombros hacia tus orejas... aprieta los músculos allí... mantenga la posición... sienta la tensión allí... y ahora suelta los hombros. Déjalos caer y sentirse pesados.

Tighten your hands into fists. Very, very tight... as if you are squeezing a rubber ball very tightly in each hand.... hold... feel the tightness in your hands and arms..... and now release. Shake your hands gently, shaking out the tension. Feel how much more relaxed your hands are now.

Aprieta tus manos en puños. Apriétalos, muy apretados... como si estuvieras apretando una pelota de goma en cada mano... manténgalo allí... sienta la tensión en tus manos y tus brazos... y ahora suelta todo. Sacuda las manos suavemente, sacudiendo la tensión. Sienta ahora cuanto se relajaron mas las manos.

Raise your eyebrows high, higher. Hold. Now scrunch your eyes closed. Hold it tightly. And now, relax.... let your forehead be relaxed and smooth, your eyelids gently resting.

Alza las cejas, álzalas mas, y mas. Manténgalo allí. Ahora cierra los ojos muy apretados. Manténgalos apretados. Y ahora... relájese... permita que la frente sea relajada, suave y lisa, deja que los párpados descansen suavemente.

Tightly close your mouth, clamping your jaw shut, very tightly. Your lips will also be tight across the front of your teeth. Feel the tension in your jaws. Hold.... and now relax. Release all of the tension. Let your mouth and jaw be loose and relaxed.

Cierre la boca y apriétala, aprieta la mandíbula, apriétala mas. Los labios también serán apretados a través de la frente de los dientes. Siente la tensión en la mandíbula. Manténgalo... y ahora relájese. Suelte toda la tensión. Permita que la boca y la mandíbula sean flojas y relajadas.

Breathe in deeply, and hold that breath. Feel the tension as you hold the air in. Hold.... and now relax. Let the air be released through your mouth. Breathe out all the air.

Respire profundamente, y mantenga el aire. Sienta la tensión cuando mantengas el aire dentro. Manténgalo... y ahora relájese. Permita que el aire se escape por la boca. Exhale todo el aire.

Once more, breathe in..... and now hold the breath. Hold..... and relax. Release the air, feeling your entire body relax.

Una vez más, respire dentro. .... y ahora mantenga la respiración. Manténgalo...y relájese. Suelta el aire, sienta su cuerpo entero relajar.

Breathe in.... and out.....

Respira dentro...y fuera

In.... and out....

Dentro...y fuera...

Continue to breathe regular breaths

Sigue respirando normalmente