

Sesión 2: Contra tensión... relajación

Guía para la relajación en casa. Instrucciones generales

Ficha 2.2

Para practicar la relajación en casa viste ropa cómoda que no te apriete. Quítate todo lo que te pueda molestar: zapatos, cinturón, gafas, reloj, brazaletes, etc. Apaga el móvil, pide que no te interrumpan, ve al aseo si lo necesitas antes de comenzar. Procura que la habitación esté bien ventilada, caldeada en invierno y fresca en verano. El final del día, cuando ya has cumplido tus obligaciones (deberes, actividades extraescolares, etc.), es un buen momento para practicar la relajación sin prisas.

Siéntate lo más cómodo que puedas en un sillón confortable. Apoya la cabeza y la espalda en el respaldo del sillón, los brazos en los brazos del sillón, los pies en el suelo o sobre un almohadón sin cruzar las piernas. Practica los ejercicios que te han enseñado para los brazos, la frente y los ojos, la boca, el cuello, el cuerpo, el estómago y las piernas. Luego haz el repaso general. Antes de empezar conviene que leas las instrucciones de las páginas siguientes, sobre todo si no recuerdas bien el ejercicio de alguna zona del cuerpo o el repaso general de todo el cuerpo. Si te ayuda, puedes grabar las instrucciones o pedir a tus padres que te las lean.

Ahora ya puedes empezar. Cierra los ojos suavemente...

