

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para los brazos

Ficha 2.3

1.º Tensa los brazos

Estira hacia adelante los brazos, cierra los puños con cuidado para no clavarte las uñas en las palmas y aprieta como si exprimieras con las manos esponjas de baño para escurrir el agua.

2.º Siente la tensión en los brazos

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en los brazos. Nota la tensión en los dedos, en las manos, en los brazos, en los hombros.
(*Quédate 5 segundos sintiendo la tensión en los brazos.*)

3.º Relaja los brazos

Relaja poco a poco los brazos. No aprietes, abre los puños, baja los brazos, apoya las muñecas suavemente sobre los muslos. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4.º Siente la relajación en los brazos

Imagínate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en los brazos. Nota la relajación en los dedos, en las manos, en los brazos, en los hombros.
(*Quédate medio minuto sintiendo la relajación en los brazos.*)

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

