

Nombre: _____



Sesión 2: Contra tensión... relajación

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para la boca

Ficha 2.5

1.º Tensa la boca

Aprieta los dientes con cuidado para no hacerte daño, cierra con fuerza los labios, presiona con la lengua el paladar.

2.º Siente la tensión en la boca

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en la boca. Nota la tensión en los dientes, en los labios, en la lengua.

(Quédate 5 segundos sintiendo la tensión en la boca).

3.º Relaja la boca

Relaja poco a poco la boca. No aprietas los dientes, ni los labios, ni la lengua. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4.º Siente la relajación en la boca

Imáginate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en la boca. Nota la relajación en los dientes, en los labios, en la lengua.

(Quédate medio minuto sintiendo la relajación en la boca).

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

