

## 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 aprietes los dientes, ni los labios, ni la lengua. Relaja, afloja, suelta los músculos...

### **4.º Siente la relajación en la boca**

Imagínate 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.

