

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para el cuello

Ficha 2.6

1.º Tensa el cuello

Inclina la cabeza hacia adelante intentando tocar con la la barbilla el pecho. Pon tirante la nuca.

2.º Siente la tensión en el cuello

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en el cuello. Nota la tensión en el cuello, en la nuca.

(Quédate 5 segundos sintiendo la tensión en el cuello).

3.º Relaja el cuello

Relaja poco a poco el cuello. Levanta la cabeza, no hagas fuerza con el cuello, alisa la nuca. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4.º Siente la relajación en el cuello

Imagínate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en la cuello. Nota la relajación en el cuello, en la nuca.

(Quédate medio minuto sintiendo la relajación en el cuello).

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

