

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para el cuerpo

Ficha 2.7

1.º Tensa el cuerpo

Separa ligeramente el cuerpo de la silla, curva la espalda echando hacia atrás los hombros y saca pecho.

2.º Siente la tensión en el cuerpo

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en el cuerpo. Nota la tensión en los hombros, en la espalda, en el pecho.

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

3.º Relaja el cuerpo

Relaja poco a poco el cuerpo. Apoya la espalda en la silla. Relaja la espalda, los hombros, el pecho. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4. Siente la relajación en el cuerpo

Imagínate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en el cuerpo. Nota la relajación en los hombros, en la espalda, en el pecho.

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

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

