

Nombre: _____



Sesión 2: Contra tensión... relajación

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para el estómago

Ficha 2.8

1.º Tensa el estómago

Imagínate que aprietas con el dedo el estómago, empuja con el estómago hacia afuera, pon el estómago tenso y duro.

2.º Siente la tensión en el estómago

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en el estómago. Nota la tensión en el estómago.

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

3.º Relaja el estómago

Relaja poco a poco el estómago. No aprietas el estómago. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4. Siente la relajación en el estómago

Imáginate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en el estómago. Nota la relajación en el estómago.

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

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

