

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para las piernas

Ficha 2.9

1.º Tensa las piernas

Estira las piernas hacia adelante, dobla los pies hacia atrás intentando tocar las piernas con las puntas de los pies.

2.º Siente la tensión en las piernas

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en los piernas. Nota la tensión en los dedos, en los pies, en las piernas, en los muslos.

3.º Relaja las piernas

Relaja poco a poco las piernas. Baja las piernas, apoya los pies en el suelo. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4.º Siente la relajación en las piernas

Imagínate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en las piernas. Nota la relajación en los dedos, en los pies, en las piernas, en los muslos.

(Quédate medio minuto sintiendo la relajación en las piernas).

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

