

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para el repaso general

Ficha 2.10

Haz el repaso general. Repasa mentalmente los músculos de los brazos, de la cara, del cuerpo y de las piernas. Date instrucciones de relajarlos sin tensarlos. Ya puedes empezar.

- Relaja los brazos: afloja los dedos, no aprietes las manos, suelta los brazos, afloja los hombros.
- Relaja la cara: no aprietes la frente, suelta los ojos, afloja los dientes, afloja los labios, deja suelta la lengua, afloja el cuello, afloja la nuca.
- Relaja el cuerpo: suelta los hombros, apoya la espalda, afloja el pecho, no aprietes el estómago.
- Relaja las piernas: afloja los dedos, no aprietes los pies, afloja las piernas suelta los muslos.

Observa como el aire entra y sale tranquilamente de tu cuerpo. Toma el aire por la nariz y cuando lo eches por la boca entreabierta repite mentalmente:

“R-e-l-a-x-x-x-x...”, “P-a-z-z-z-z...”, “C-a-l-m-a-a-a...”, “C-o-n-t-r-o-l-l-l-l...”
e imagina que la tensión se va yendo de tu cuerpo y se marcha lejos, lejos, muy lejos.

