

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

SECUENCIA DE EJERCICIOS:

- Levanta unos centímetros la pierna derecha, contrae la musculatura llevando los dedos hacia ti y relaja.

Levanta ahora ligeramente la pierna izquierda, contrae la musculatura llevando los dedos hacia ti y relaja.



- Levanta las caderas contrayendo la espalda y los glúteos y relaja.
- Levanta las manos unos centímetros. Haz fuerza apretando los puños y relaja.
- Sube los hombros hacia las orejas y relaja.



- Gira la cabeza muy lentamente hacia un lado, vuelve al centro.

Gira la cabeza muy lentamente hacia el otro lado y vuelve al centro.



- Colócate en una posición cómoda, piernas separadas, palmas de las manos hacia arriba, hombros lejos de las orejas, cuello largo.
- Fija la atención en las **piernas**. Siente y repite mentalmente: *“mis piernas se relajan”*.
- Siente tus **manos, brazos y hombros**. Siente y repite mentalmente: *“mis manos se relajan”*.
- Siente tus **glúteos** y la **espalda**. Siente y repite mentalmente: *“mi espalda se relaja”*.
- Siente: *“mi abdomen y pecho están relajados”*.
- Siente: *“mis hombros, cuello y cara están relajados”*.
- Todo el **cuerpo** está completamente relajado, *“mi mente está relajada”*.



- Siente tu **respiración** tranquila.
- Disfruta de la completa relajación, de armonía, de paz...
- Ahora respira profundamente varias veces y repite mentalmente: *“Estoy lleno de energía, de alegría, de paz y felicidad, espero un día maravilloso, una tarde maravillosa”*

- Mueve **dedos** de las manos de los pies, estira **brazos** por detrás de la cabeza, estira todo el **cuerpo**.

Cuando estés preparada incorpórate.

