



Petites relaxacions. Musculars

-Fuul!

-Em sento nerviós i tens. De segur que m'anirà bé fer un petit exercici de relaxació. Us hi apunteu?

-Amb la planta dels peus ben posada al terra, l'esquena recta i els braços caiguts, afluixo tots els músculs del cos: les cames, la panxa, les espatlles, els braços, les mans, el coll i la cara. Respiro suaument.

- Doblego els dits dels peus i tenso els músculs de les cames i la panxa. Agafo aire, compto fins a tres i trec l'aire mentre afluixo tots els músculs.

-Ara, tanco els punys i tenso els músculs dels braços, les espatlles i el coll. Inspiro, compto fins a tres i trec l'aire mentre relaxo tot el cos.

-Ara, premo les mandíbules, els llavis i les galtes i tanco els ulls amb força. Inspiro, compto fins a tres i trec l'aire mentre relaxo la cara.

-Per acabar, m'asseguro que tinc la planta dels peus ben posada al terra, l'esquena recta i tots els músculs del cos ben afluixats: les cames, la panxa, les espatlles, els braços, les mans, el coll i la cara.

-Ara, respiro suaument mentre em fixo en el meu cos, i sento que està tranquil i relaxat.