



## Pequeñas relajaciones. Musculares

---

-¡Fuul!

-Me siento nervioso y tenso. Seguro que me vendrá bien hacer un pequeño ejercicio de relajación. ¿Me acompañáis?

-Con la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y los brazos caídos, aflojo todos los músculos de mi cuerpo: las piernas, el abdomen, los hombros, los brazos, las manos, el cuello y la cara. Respiro suavemente.

- Doblo los dedos de los pies y tenso los músculos de las piernas y la barriga. Tomo aire, cuento hasta tres y expulso el aire mientras aflojo todos los músculos.

-Ahora, cierro los puños y tenso los músculos de los brazos, los hombros y el cuello. Inspiro, cuento hasta tres y expulso el aire mientras relajo todo mi cuerpo.

-Ahora, aprieto las mandíbulas, los labios y las mejillas y cierro los ojos con fuerza. Inspiro, cuento hasta tres y expulso el aire mientras relajo la cara.

-Para terminar, me aseguro de tener la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y todos los músculos de mi cuerpo bien aflojados: las piernas, el abdomen, los hombros, los brazos, las manos, el cuello y la cara.

-Ahora, respiro suavemente mientras me fijo en mi cuerpo, y siento que está tranquilo y relajado.