



## Petites relaxacions. Estiraments

---

-Ai, ai, ai, ai!!!

-Estic tan concentrat treballant que el cos se m'ha posat rígid i tens! Caldrà que faci uns estiraments per no quedar-me encarcerat. Us hi apunteu?

-Assegut a la cadira amb la planta dels peus ben posada al terra i l'esquena recta, aixeco els braços, els estiro sense forçar i respiro profundament. Els deixo caure a poc a poc.

-Amb el cos relaxat i sense forçar, giro el cap a la dreta, cap avall, a l'esquerra... i torno a mirar endavant.

-Ara em frego les mans, creuo els dits i estiro els braços endavant. Respiro i els abaixo.

-I, per acabar, em poso dret, estiro els braços enlaire, em poso de puntetes i respiro. Abaixo els braços i torno a seure.

-Mmmm! Ara noto el cos més lleuger i relaxat. Em sento bé.