



Pequeñas relajaciones. Estiramientos

-¡¡¡Ay, ay, ay, ay!!!

-¡Estoy tan concentrado trabajando que mi cuerpo se ha puesto rígido y tenso! Tendré que hacer unos estiramientos para no quedarme rígido. ¿Me acompañáis?

-Sentado en la silla con la planta de los pies bien apoyada en el suelo y la espalda recta, levanto los brazos, los estiro sin forzar y respiro profundamente. Los dejo caer poco a poco.

-Con el cuerpo relajado y sin forzar, giro hacia la derecha, hacia abajo, a la izquierda... y vuelvo a mirar hacia delante.

-Ahora me froto las manos, cruzo los dedos y estiro los brazos hacia delante. Respiro y los bajo.

-Y, para terminar, me pongo de pie, estiro los brazos hacia arriba, me pongo de puntillas y respiro. Bajo los brazos y vuelvo a sentarme.

-¡Mmmm! Ahora noto mi cuerpo más ligero y relajado. Me siento bien.