

Ejercicio de relajación

Los ejercicios de relajación son muy efectivos para reducir la tensión y el estrés, ayudan a identificar nuestras emociones en el presente y a tomar consciencia de cómo nos sentimos.

- 1 Sentada/o, o acostada/o, cierra los ojos y pon atención a tu respiración.
- 2 Al inhalar profundo, tensa tus pies, ponlos lo más duros que puedas, haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 3 Ahora inhala profundo, tensando la parte baja de las piernas (el chamorro), haciendo fuerza, y al exhalar sueltas la tensión y las relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 4 Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los muslos, haciendo la mayor fuerza que puedas, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 5 Vuelve a inhalar lo más profundo que puedas, tensando ahora los glúteos, apretando fuerte, y al exhalar sueltas la tensión y los relajas. Suelta todo el aire al mismo tiempo que sueltas la tensión.
- 6 Una vez más inhala hasta adentro, apretando el abdomen, y al exhalar sueltas todo el aire al mismo tiempo que sueltas el abdomen.
- 7 Ahora aprieta la espalda al inhalar, tensionando fuerte todos los músculos de la espalda, y suelta los músculos al exhalar.
- 8 Inhala de nuevo apretando el pecho y suelta al exhalar.
- 9 Respira profundo y aprieta los brazos, y suelta al exhalar.
- 10 Por último, aprieta el cuello, la cabeza y la cara mientras inhalas muy profundo, y suelta mientras exhalas todo el aire.
- 11 Al final, respira profundo y exhala al momento que abres los ojos.