

**Sesión 3: Cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda**

# Guía para la relajación sin tensar y la respiración

Ficha 3.2

Para practicar la relajación sin tensar y la respiración lenta y profunda viste ropa cómoda que no te apriete. Quítate todo lo que te pueda molestar: zapatos, cinturón, gafas, reloj, brazaletes, etc. Apaga el móvil, pide que no te interrumpan, ve al aseo si lo necesitas antes de comenzar. Procura que la habitación esté bien ventilada, caldeada en invierno y fresca en verano. El final del día, cuando ya has cumplido tus obligaciones (deberes, actividades extraescolares, etc.), es un buen momento para practicar la relajación y la respiración sin prisas.

Siéntate lo más cómodo que puedas en un sillón confortable. Apoya la cabeza y la espalda en el respaldo del sillón, los brazos en los brazos del sillón, los pies en el suelo o sobre un almohadón sin cruzar las piernas. Primero practica los ejercicios que te han enseñado para relajar sin tensar los brazos, la cara y el cuello, el cuerpo y las piernas, dedicando más tiempo a los músculos y a las zonas del cuerpo que sientes más tensión cuando estás ansioso o nervioso, conforme has señalado en el dibujo de la ficha anterior. Si notas que la tensión se mantiene en algún músculo, ténsalo y relájalo. Después cuando hayas relajado todo el cuerpo practica los ejercicios de respiración lenta y profunda.

Antes de empezar lee las instrucciones de la ficha 3.3. Relajar sin tensar y de la ficha 3.4. Respirar lenta y profundamente, y... a practicar. Cierra los ojos suavemente...

