

Sesión 4: ¡Emociónate, vive!

Guía para la relajación, la respiración y la visualización

Ficha 4.2

Para practicar en casa con el *método de la cuenta* la relajación sin tensar, la respiración lenta y profunda y la visualización de imágenes que producen tranquilidad, 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, la respiración y la visualización 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. Practica los ejercicios que te han enseñado para relajar sin tensar los brazos (1, 2), la cara y el cuello (3, 4), el cuerpo (5, 6) y las piernas (7, 8), para respirar profundamente y visualizar imágenes que producen tranquilidad (9,10).

Antes de empezar lee las instrucciones de la Ficha 4.3. Método de la cuenta para relajar, respirar y visualizar, y... a practicar. Cierra los ojos suavemente...

