

**“APRENDEMOS A RELAJARNOS”**

**Objetivos:** Aprender a relajarse usando una técnica sencilla

**Destinatarios:** 1º a 4º de ESO. BACH.

**Material:** Una sala amplia con sillas  
Música ambiental  
Ropa cómoda

**Duración:** 30 minutos

Para este ejercicio de entrenamiento en relajación es necesario que no haya ruidos que distraigan la sala. Podemos poner una música de fondo muy suave. En el mercado hay muchas cintas con música de relajación. Se les pide que se sienten en una postura cómoda, con la espalda bien apoyada en el respaldo del asiento y las manos apoyadas sobre los muslos. El profesor o animador del ejercicio llevará a cabo los pasos del procedimiento tal como se describen con voz lenta, tranquila y suave.

**APRENDE A RELAJARTE**

Siéntate cómodamente en ella silla y práctica ejercicios de respiración.

**CIERRA LOS OJOS HASTA TERMINAR TODOS LOS EJERCICIOS**

INSPIRA aire por la nariz muy lentamente

EXPULSA el aire por la boca muy lentamente

**REPITE ESTE EJERCICIO CINCO O SEIS VECES****AFLOJA TODOS LOS MÚSCULOS DEL CUERPO****PRESTA ATENCIÓN A TU MANO DERECHA**

-Aprieta el puño y nota cómo los músculos se ponen en tensión

-Afloja el puño. Relaja la mano

¿A qué es más agradable tener la mano relajada?

**PERMANECE DURANTE UNOS MINUTOS CON LOS OJOS CERRADOS Y TU ATENCIÓN EN LA MANO DERECHA...RELAJADA Y SIN APRETAR****PRESTA ATENCIÓN AHORA A TU MANO IZQUIERDA**

-Aprieta el puño y nota cómo los músculos se ponen en tensión

-Afloja el puño. Relaja la mano

**PERMANECE DURANTE UNOS MINUTOS CON LOS OJOS CERRADOS Y TU ATENCIÓN EN LA MANO IZQUIERDA...RELAJADA Y SIN APRETAR****DE NUEVO, HAZ ALGUNOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

-Imagina que tu **mano derecha** pesa mucho, está muy **relajada**

-También todo el **brazo derecho** está muy relajado. Afloja los músculos de tu brazo derecho

Apenas notas el brazo

**PIENSA EN TU BRAZO DERECHO RELAJADO DURANTE UNOS MOMENTOS**

-Imagina que tu **mano izquierda** pesa mucho, está muy relajada  
 -También todo el **brazo izquierdo** está muy relajado. Afloja los músculos de tu brazo derecho  
**PIENSA EN TU BRAZO IZQUIERDO RELAJADO DURANTE UNOS MOMENTOS**  
**REPITE ESTE EJERCICIO DE BRAZOS Y MANOS RELAJADOS DURANTE UNOS MINUTOS**

## AHORA VAS A APRENDER A RELAJAR LAS PIERNAS

-Aprieta lentamente los músculos de la **pierna derecha** y... ¿a qué te sientes incómodo?

## CUANDO LOS MÚSCULOS ESTÁN EN TENSIÓN NOS SENTIMOS INCÓMODOS

-Afloja toda la **pierna derecha**: los pies, la pantorrilla, los músculos  
 -Permanece durante unos minutos concentrado/a en **tu pierna derecha**, que vas aflojando y aflojando cada vez más  
 -Apenas sientes la pierna  
 -Aprieta lentamente los músculos de la **pierna izquierda** y... ¿a qué te sientes incómodo?  
 -Afloja toda la pierna izquierda: los pies, la pantorrilla, los músculos  
 -Permanece durante unos minutos concentrado/a en **tu pierna izquierda**, que vas aflojando y aflojando cada vez más

**PIENSA... TENGO LAS PIERNAS MUY RELAJADAS, APENAS LAS SIENTO. ESTOY MUY TRANQUILO/A**

Me siento como un muñeco de goma

## AHORA VAS A APRENDER A RELAJAR LA CARA

-Arruga un poco la frente  
 ¿A que estás incómodo/a si sigues así?  
 -Afloja la frente, relájala. Ahora te encuentras mejor. Tu frente está más fresca  
 -Piensa en tu **frente** relajada durante unos minutos  
 -Aprieta fuertemente los ojos. Nota cómo estás incómodo/a con los ojos apretados  
 -Afloja los músculos de los **ojos**. Poco a poco. No los aprietes apenas  
 -Piensa en tus **ojos** relajados durante unos minutos  
 -Aprieta un labio contra otro y observa cómo es algo desagradable. Está en tensión  
 -Aflójalos lentamente. Sepáralos un poco, que apenas se toquen. Relájalos  
**-TUS LABIOS ESTÁN FLOJOS Y RELAJADOS SIN APRETAR. ES MÁS AGRADABLE**

**PIENSA... TENGO TODA LA CARA MUY RELAJADA: LA FRENTE, LOS OJOS, LOS LABIOS. NOTO MI CARA MUY FRESCA Y RELAJADA. ME ENCUENTRO A GUSTO.**

## Y FINALMENTE....

## VUELVE A REALIZAR LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

-Inspira lentamente por la nariz  
 -Expulsa el aire lentamente por la boca

## PIENSA

Estoy muy relajado/a y tranquilo/a. Mis manos, mis brazos, mis piernas, mi cara  
 Todo mi cuerpo está muy relajado. Me siento muy bien. ESTOY MUY TRANQUILO/A  
 Para ello contarás hasta 5 muy lentamente: 1 - 2 -3 - 4 - 5, e irás abriendo poco a poco los ojos y ya... te incorporas.  
 ¿TE SIENTES MEJOR?.....  
 ¿ESTÁS MÁS TRANQUILO?.....