



Debes crear tu propia cinta de relajación respetando la secuencia que te presento en la ficha. Solo tienes que reproducir el texto. Es importante, para que puedas sacarle el máximo partido a tu cinta, que prestes la máxima atención a los medios técnicos, el fondo musical elegido, y el guión de la grabación. Elabora un guión siguiendo el modelo básico que te aporó en esta ficha. Emplea un tono de voz adecuado. No improvises y cíñete al guión. Anota en una cara de la cinta los siguientes datos:



Sitúate en una habitación cálida y tranquila. Túmbate cómodamente, colocando un pequeño cojín debajo de las rodillas. Apoya la cabeza de forma que evites cualquier tensión en el cuello y extiende los brazos a lo largo del tronco. No cruces las piernas y mantén los tobillos relajados. Evita que cualquier prenda te oprima. Te iré indicando los músculos que tienes que tensar y relajar. Te pediré que centres la atención en una zona determinada de tu cuerpo. Cuando oigas la palabra tensión debes generar la máxima tensión posible, y pon atención donde sientes especialmente la tensión. La palabra "relaja" o "elimina tensión" indica que debes liberar progresivamente la tensión de la zona. Es importante que te des cuenta de lo que sientes cuando los músculos se están relajando. Cuando estés tensando una parte de tu cuerpo, procura mantener el resto de tu cuerpo relajado. Ahora cierra los ojos y déjate llevar.

RESPIRAR 10 VECES DIAFRAGMÁTICAMENTE: la respiración debe ser natural. No forzada.

Centra tu atención en...

CARA, OJOS Y FRENTE: - ojos cerrados, fruncir el ceño (5"), relajar (10")
- cerramos los ojos fuerte (5"), relajamos (10")

BOCA: - lengua contra el paladar superior (5"), relajar (10")
- lengua contra paladar inferior (5"), relajar (10")
- apretar los dientes (5"), relajar (10")

CUELLO: - girar la cabeza lentamente hacia la derecha (5"), relajar (10")
- girar la cabeza lentamente hacia la izquierda (5"), relajar (10")
- levantar la cabeza de la almohada (poco) (5"), relajar (10")

HOMBROS: - subirlos hacia las orejas (5"), relajar (10")
- doblarlos hacia delante (5"), relajar (10")

RESPIRACION: coger poco aire, mantenerlo (5 a 7 seg), poco a poco soltarlo.

ESPALDA: - doblar los codos, apretarlos contra el colchón (5") relajar (10")

MANOS-BRAZO: - apretar puño derecho (5"), relajar (10")
- apretar puño izquierdo (5"), relajar (10")
- apretar ambos puños (5"), relajar (10")

ESTOMAGO: - apretar hacia dentro (5"), relajar (10")
- apretar hacia afuera (5"), relajar (10")

PIERNAS: - contraer muslos y glúteos, sin cerrar las piernas (5") relajar (10")
- estirar pies y piernas hacia abajo (extensión del tobillo) (5"), relajar (10")
- doblar pies hacia arriba y tensar piernas (5"), relajar (10")

REVISAR MENTALMENTE CADA PARTE DEL CUERPO: pies, piernas, estómago, manos, brazos, hombros, cuello, boca, ojos, frente, cabeza. Notar la sensación de pesadez.

PARA SALIR DE LA RELAJACION realiza 10 respiraciones diafragmáticas e incorpórate lentamente.

