

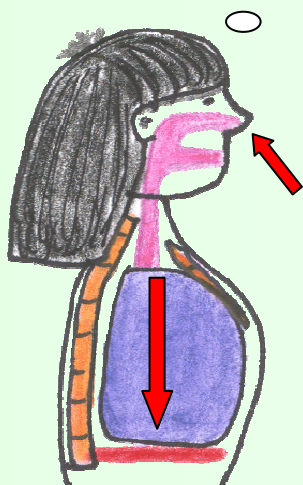
TÉCNICA DE RELAJACIÓN RÁPIDA

Está indicada en casos de ansiedad, insomnio, etc. Prácticamente no tienen contraindicaciones y se pueden utilizar diariamente. Esta técnica de relajación es muy útil por su sencillez y fácil aplicación:

Puede hacerla en cualquier situación de tensión, de pie o sentado, con ojos abiertos o cerrados.

1. Coja aire por la nariz, llenando primero el abdomen y luego el pecho como si fuera un globo.

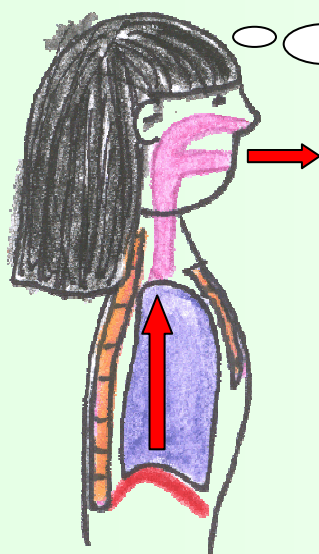
2. Retenga el aire en los pulmones contando mentalmente hasta 4.



COJO AIRE POR LA NARIZ

Primero lleno el abdomen,
luego el pecho, lo retengo
1,2,3,4.....

3. Expulso el aire por la boca lentamente, como suspirando, y a la vez dejo el cuerpo suelto como un muñeco.



EXPULSO EL AIRE LENTAMENTE
POR LA BOCA...Y DEJO EL
CUERPO SUELTO...

¡Repita esto 4 o 5 veces!.