TAREA 1. RELAJACIÒN PARA ADOLESCENTES ( ROSA MARTÌN FERNÀNDEZ )

* Sièntate en la silla con la espalda erguida,de modo que te encuentres cómodo,y cierra los ojos.Respira despacio tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca lentamente.
* Cierra la mano derecha.Aprieta fuerte y siente la presión sobre tu antebrazo y mano.Ahora dèjalos relajados y flojos abriendo la mano poco a poco.
* Cierra ahora la mano izquierda,aprieta de nuevo.Siente la presión y respirando despacio vas abriendo la mano sintiendo la liberación.
* Cierra las dos manos apretando los dedos con fuerza,siente la presión.Poco a poco vas aflojando las manos notando la sensación de relajación.
* Concèntrate ahora en tu frente.Levanta las cejas con fuerza hacia arriba de modo que se te formen arrugas en la frente.Permanece en esta postura,notando la tensión en tu frente.Ahora relàjala y siente la relajación en la frente y en toda la cabeza.
* Aprieta los ojos con fuerza y cèntrate en la presión ejercida a su alrededor.Aflòjalos y mantenlos cerrados suavemente notando la sensación de relajación.
* Aprieta la cabeza hacia atrás todo lo que puedas sintiendo la presión en la nuca.Relàjate.Pon la cabeza en una posición agradable,déjala caer hacia adelante apretando la barbilla contra el pecho.Nota la tensión del cuello y de la nuca.Levanta la cabeza y balancéala de atrás hacia adelante y de izquierda a derecha de modo que la tensión del cuello y nuca desaparezca.
* Levanta los hombros casi a la altura de ltus orejas.Nota la tensión.Deja caer los hombros.Siente una agradable sensación de relajación.Nota como los músculos están cada vez màs relajados.Intenta relajarlos un poco màs.Relaja totalmente la nuca,el cuello,toda la car.Deja que la relajación llegue a los brazos y a las manos hasta la punta de los dedos.
* Concèntrate ahora en la respiración.El aire entra y sale de tus pulmonesCoge el aire,mantenlo dentro unos segundos y lo expulsas lentamente notando como el pecho se relaja.Repite el proceso varias veces .Estàs tranquilo y relajado.
* Pon atención en la barriga.Mètela hacia dentro.Nota la tensión.Relàjalo.Respira tranquilamente notando la musculatura del vientre.Respira lenta y tranquilamente.
* Ahora presiona los talones contra el suelo,levanta la punta de los dedos hacia arriba.Tensa las pantorrillas , los muslos y las nalgas.Mantèn un momento la tensión.Ahora relàjate.Deja los músculos cada vez màs relajados y flojos.Las piernas cada vez están màs relajadas y pesadas.Deja que la relajación suba desde los pies a la espalda,pecho,estòmago,brazos,manos,punta de los dedos,cuello y cara.
* Deja todo tu cuerpo flojo y relajado.La frente lisa,los pàrpados pesadosy la mandíbula relajada.Nota como descansas con todo tu peso sobre la silla.Respira profundamente.No pienses en nada,sòlo en la agradable sensación de estar tranquilo y muy relajado.
* Hora cuenta hacia atrás: cinco, cuatro, très, dos uno.Dite a ti mismo “ estoy relajado”.
* Abre los ojos poco a poco