

## **Sesión de relajación progresiva con música [Pista Música](#)**

Después de realizar varias sesiones con ejercicios de respiración, con gran éxito en muchos de ellos, hemos decidido realizar una sesión más larga, sobre 15 minutos con ejercicios de visualización.

- 1. Ejercicios de respiración.**
- 2. Ejercicios de relajación de cabeza y cara.**
- 3. Ejercicios de relajación de tronco superior.**
- 4. Ejercicios de relajación tronco inferior.**
- 5. Ejercicios de respiración y relajación.**
- 6. Ejercicios de despertar y conciencia.**

### **1. Ejercicios de respiración.**

Primero nos tumbamos en las esterillas en grupos de dos alumnos. Una vez tumbados nos colocamos boca arriba con brazos y piernas estiradas. Las palmas de las manos hacia abajo y las puntas de los pies ligeramente apuntando hacia fuera.

Una vez estabilizada la postura, con la cabeza recta o ligeramente hacia un lado (como se esté más cómodo), realizamos respiraciones en varios tiempos, primero más cortas y luego más largas, 2, 4, 6 y 8 segundos.

Estas respiraciones no son subiendo los hombros, sino costodiafragmática, la posición tumbado ayuda mucho a este tipo de respiración.

### **2. Ejercicios de relajación cabeza y cara.**

Siempre hay que tener conciencia de la respiración durante TODOS los ejercicios de relajación.

Mientras respiramos, tomamos conciencia de nuestra cabeza y cara. Imaginamos una fuerza que nos toca desde la coronilla hasta el cuello, pasando por frente, ojos, nariz, boca y cuello.

Ahora imaginamos una fuerza que hace que se relajen estas zonas, cabeza, cuero cabelludo, frente, ojos, nariz, mofletes, boca, mandíbula, la dejamos ligeramente separada, sin apretar los dientes., y el cuello.

### **3. Relajación de tronco superior.**

Sin olvidar la respiración, que son mínimo de 4 segundos de duración, tanto al inspirar como al expirar.

Tomamos conciencia de hombros brazo derecho, antebrazo mano y dedos. Igual con el brazo izquierdo.

Ahora posamos una fuerza que ayudados de la respiración nos hace relajar las zonas que he mencionado anteriormente.

A continuación relajamos el tronco el abdomen, el ombligo y la pelvis.

### **4. Relajación tronco inferior.**

Siempre manteniendo la respiración y la posición de relajación tumbado boca arriba.

Tomar conciencia de la parte superior e inferior de las piernas.

Mientras seguimos con la respiración relajar la parte superior de los muslos tanto el derecho como el izquierdo.

Relajación de los pies, notando como se relaja la zona del empeine, talón y dedos.

**5. Ejercicios de relajación y respiración**

Mientras estamos relajados todo el cuerpo, seguimos respirando. (Noto que algunos alumnos no siguen la relajación, pero la mayoría sí, incluso alguno se queda dormido)

**6. Ejercicio de despertar y tomar conciencia**

Todos los ejercicios anteriores, por partes corporales: primero cabeza, ojos, nariz, boca y cuello, segundo, hombros, brazos, torax, abdomen y pelvis, tercero tronco inferior, y pies. Vamos tomando conciencia de cada parte, con una fuerza que despierte cada zona y siguiendo con la RESPIRACIÓN. Poco a poco vamos moviendo un poco cada parte, y seguimos respirando, luego nos incorporamos en posición de sentado y seguimos respirando. Después de un tiempo nos incorporamos a posición de rodillas y a continuación posición de pie.

Realizamos estiramientos y respiraciones y movimientos suaves para desentumecer las partes del cuerpo.