

Instrucciones

Este ejercicio busca tensar y relajar distintas series de músculos. Cuenta 1 2 3 al tensar y 1 2 3 lentamente para relajar los músculos. Repite cada ejercicio 2 veces.

EJERCICIO

Empieza **Inhalando** y **Exhalando** tres veces lentamente, lo que te permitirá sentir cómo está tu cuerpo en este momento.

Primero levanta las **cejas** (tensa) y vuelve a la posición inicial (relaja).

Tensa la frente frunciendo el **entrecejo** (tensa) y relaja.

Aprieta fuertemente los **párpados** (tensa) y vuelve a la posición inicial (relaja).

Estira las **comisuras de los labios** como en una sonrisa forzada (tensa) y vuelve suavemente a la posición inicial (relaja).

Junta los **labios** como si quisieras dar un fuerte beso al aire (tensa) y suavemente relaja.

Aprieta los **labios** dirigiéndolos al centro, presiona la lengua contra el paladar superior (tensa) vuelve a la posición inicial (relaja).

Aprieta fuertemente la **mandíbula** (tensa) y relaja.

Inclina la **cabeza hacia la derecha** haciendo que la oreja se acerque al hombro (tensa) y vuelve a la posición inicial (relaja).

Inclina la **cabeza** hacia el lado contrario, **el lado izquierdo** (tensa) vuelve a la posición inicial (relaja).

Inclina la **cabeza hacia atrás** suavemente haciendo que la nuca se aproxime a la espalda (tensa), vuelve a la posición de reposo (relaja).

Inclina la **cabeza hacia delante** haciendo que la barbilla se apoye en el pecho (tensa) y regresa a la posición normal (relaja).

Aprieta fuertemente tus **puños** (tensa), abre la mano (relaja).

Dobla los brazos con los puños apretados (tensa) y extiende tus brazos (relaja).

Levanta ambos **hombros** tratando de aproximarlos a las orejas (tensa) baja los hombros (relaja).

Separa tu espalda del respaldo y dirige tus hombros hacia atrás como si quisieran tocarse por atrás de la espalda (tensa) vuelve a la posición normal (relaja).

Contrae los músculos de tu **pecho** (tensa) y vuelve a la posición normal (relaja).

Igualmente contrae los músculos de tu **estómago o vientre** (tensa) lentamente regresa a la posición normal (relaja).

Contrae los **glúteos** apretándolos como si quisieras levantarte con ellos (tensa) y suavemente relaja.

Levanta **las puntas de los dedos** hacia el techo (tensa) vuelve a la posición inicial (relaja).

Poco a poco siente todo tu cuerpo y cuál es el efecto de este ejercicio en él. Sin prisa trata de llevar esta sensación de tranquilidad y relajación a todo lo que hagas durante el día.

El PAE te desea un buen día

¡Recuerda la ayuda está a sólo una llamada de Distancia!