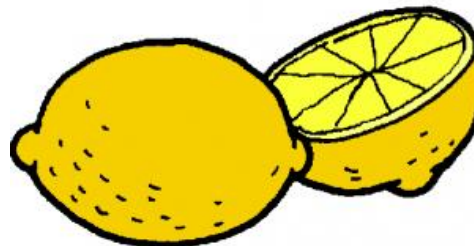


RELAJACIÓN DE KOEPPEN.



Ejercicio 1 – El juego del limón: manos y brazos

Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano.

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo.

Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan.

Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan...

Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo.

Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a que te sientes mejor?

Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada...

Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar qué tu mano y tu brazo, qué relajados y qué a gusto están..."

El proceso se repite con la mano derecha.



Ejercicio 2 – El gato perezoso: brazos y hombros

Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos...

“Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el tirón tan fuerte que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien. Otra vez, vamos a estirar los brazos otra vez más, más fuerte. Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. ¿Notas cómo están más relajados los hombros?

Una vez más, pero con más fuerza. Estira todo lo que puedas los brazos, vamos a intentar llegar al cielo, con todas tus ganas. Primero frente a ti, luego los levantas sobre tu cabeza y ahora... ¡arriba! Mira qué tensos estás ahora tus brazos y tus hombros... El último esfuerzo, el estirón más fuerte. Los brazos hacia adelante, los brazos sobre nuestra cabeza y finalmente... ¡brazos al techo, con ganas! Déjalos caer a los lados. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto”
El ejercicio de repite cinco veces.



Ejercicio 3 – La tortuga que se esconde: hombros y cuello

Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gustito. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz... De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda... El ejercicio se repite tres veces.



Ejercicio 4 – Jugando con un chicle enorme: mandíbula

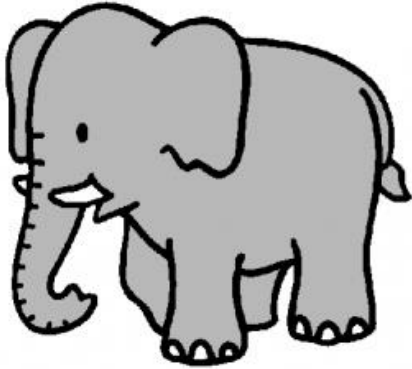
Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado. El ejercicio se repite tres veces, con tres “chicles distintos”. Para finalizar se le pide que además de mandíbula y cuello, trate de relajar el cuerpo entero, quedándose lo más flojo que pueda.

Ejercicio 5 – La mosca pesada: cara, nariz y frente



Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan... Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado, Repetimos tres veces el proceso.

Ejercicio 6 – Jugamos con nuestro estómago:



Ahora, está tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un momento, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie... ¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a qué ahora te sientes mucho mejor? El ejercicio se repite dos veces.



Ejercicio 7 – Pasando la valla:

Ahora nos encontramos paseando por el bosque. Frente a nosotros hay un fantástico lugar al que queremos entrar. Hierba muy verde, un hermoso estanque donde podremos darnos un baño. El problema es que para poder pasar, debemos atravesar una valla muy estrecha. Es tan estrecha que no crees que puedas lograrlo. La única forma de hacerlo es meter tu estómago todo lo que puedas. Hacerlo tan delgadito que consigas que tu cuerpo consiga

atravesar la valla.
Trata de meter hacia adentro todo lo que puedas tu estómago. Mételo lo más que puedas, que llegue casi a tocar la columna. ¡Venga, un poco más de esfuerzo! Déjalo muy metido, con todas tus fuerzas. Estás a punto de conseguirlo, no te desanimes. Muy bien, has conseguido atravesar la valla. Ya está al otro lado. Deja tu estómago flojo. Relájate. Vuelve a tu posición normal. Siente qué bien estás, qué relajado. Podemos realizar este ejercicio dos veces.



Ejercicio 8 – Caminamos por el barro: pies y piernas

Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hacia adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies. Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo. Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo... El ejercicio se repite dos veces.

OBTENIDO DE LA PÁGINA <https://www.musicarelajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>