

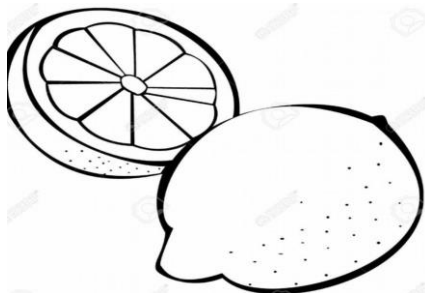


## ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PARA NIÑOS/AS. (ADAPTACIÓN DE LA TÉCNICA DE KOEPPEN)

Antes de empezar, es importante que siempre expliquemos al niño o a la niña lo que pretendemos conseguir con este ejercicio. Debemos insistir en el aprendizaje de una respiración lenta y profunda (abdominal). Para ello, le pediremos que haga cinco o seis ciclos de inspiración-espирación. Lo haremos antes de empezar y al acabar el ejercicio.



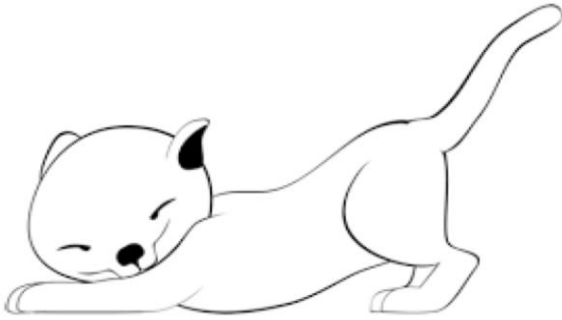
1- “Aprender a respirar”. Vamos a aprender a respirar con la barriga. Los pulmones llegan hasta la barriga y podemos utilizar la parte de arriba (pecho) o la parte de abajo, que es la barriga. Vamos a poner las manos en la barriga. Respiramos hacia dentro, cogiendo aire por la nariz, e intentamos llenar la barriga de aire, sin exagerar, despacio y suavemente. Aguantamos un poco con el aire dentro y empezamos despacio y suavemente a soltarlo por la boca.



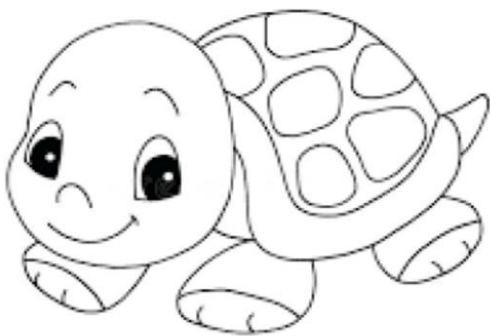
2- Una vez hecho esto, podremos empezar con “la relajación muscular”: MANOS Y BRAZOS.

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora apriétalo con tu puño, como si trataras de exprimirlo, muy fuerte. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora abre la mano y déjalo caer. Fíjate como están ahora tus músculos cuando están relajados.

(Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos).



3- BRAZOS Y HOMBROS. Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Extiende con fuerza tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Estírate con fuerza. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados.



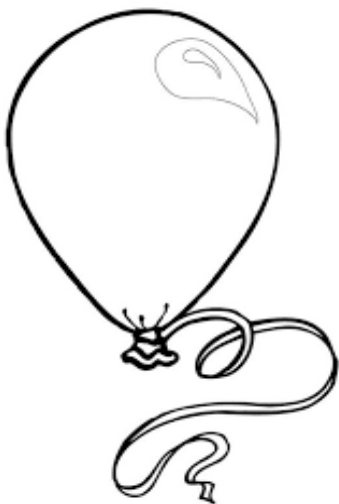
4- HOMBROS Y CUELLO. Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado/a encima de una roca, en un apacible y tranquilo estanque, relajándote al calor del sol. Te sientes tranquilo/a y seguro/a allí. ¡Oh!, de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos!, mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado/a que cuando estás tenso/a.



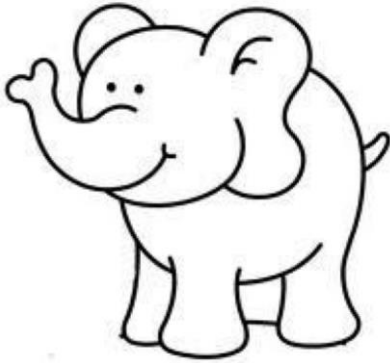
5- MANDÍBULA. Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo/a.



6- CARA Y NARIZ. Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla, pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien!, has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas.



7- PECHO Y PULMONES. Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire, aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho, luego sueltas el aire por la boca, despacito, poco a poco, y cierras los ojos y comprueba como todo tu cuerpo se va desinflando, y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado/a, con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera!, ¡échalas! y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez, de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad.



8- ESTÓMAGO. Imagina que estás tumbado/a sobre la hierba. ¡Vaya!, mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas!, no tienes tiempo para escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Puedes relajarte. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. Puedes relajarte completamente, estar seguro/a, todo está bien, te sientes seguro/a, tranquilo/a y relajado/a.



9- PIERNAS Y PIES. Ahora imagínate que tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso, que te llega hasta las rodillas, e intentas salir con todas tus fuerzas. Para ello pisas el barro muy fuerte, y sientes como el barro se mete en tus botas. Consigues salir y notas como se relajan tus pies. Deja que tus pies se queden flojos y fíjate lo bien que se está así. Te sientes bien cuando estás relajado/a. Te sientes mejor cuando estás relajado/a. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado/a.

Hasta aquí la relajación muscular. Podemos acabar con cinco o seis ciclos de respiración profunda (de la misma manera que comenzamos). Y si el niño o la niña no está muy cansado/a podremos introducir una imagen positiva para aumentar la sensación de bienestar.



10- IMAGEN POSITIVA. Ahora que has terminado todos los ejercicios, vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo. Cuando estamos relajados/as notamos diferentes sensaciones: pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario, que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillas y hormigueo en los dedos de las manos. Busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas...y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti, TU IMAGEN POSITIVA: un lugar, un sitio, real o imaginario, en el que hayas estado o no, un sitio que solo por estar allí ya estarías tranquilo/a y relajado/a...y te lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y cómo estás allí tumbado/a...en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave...esa será tu imagen, mantente en ella mientras que estas relajado/a...

