

Relajación progresiva del músculo para los niños

Desconocido del autor

Introducción

Vamos hoy a practicar algunas clases especiales de ejercicios llamados los ejercicios de la relajación. Estos ejercicios le ayudan a aprender cómo relajarse cuando usted se está sintiendo para estresada y tensa y ayudar a manejar el sensación de la mariposa-en-su-estómago. También son ejercicios especiales porque usted puede aprender cómo hacer algunos de ellos sin que las personas se den cuenta.

Para que usted conseguir las mejores sensaciones de estos ejercicios, allí unas reglas usted debe seguir. Primero, usted debe hacer exactamente lo que digo, aunque le parece curioso. En segundo lugar, usted debe echarle muchas ganas para hacer lo que digo. Tercero, usted debe prestar la atención a su cuerpo. A través de estos ejercicios, debe prestar atención a cómo sus músculos se sienten cuando son apretados y cuando son flojos y relajados. Y cuarto, usted debe practicar. Lo más que usted practica lo más relajado se puede sentir. ¿Usted tiene preguntas?

? Listo comenzar? Primero, consigue te cómoda como usted puede en su silla. Siéntese, los pies en el piso, y deje los brazos flojas. Muy bien. Ahora ciérrese los ojos y no los abra hasta que digo. Recuerde seguir mis instrucciones muy cuidadosamente, echarle ganas, y preste la atención a su cuerpo. Aquí vamos.

Manos y brazos

Hacer como si tuvieras un limón en su mano izquierda. Ahora fuertemente exprímalo. Intente exprimir todo el jugo hacia fuera. Sienta lo apretado en su mano y brazo cuando usted exprime. Ahora suelta el limón. Presta atención a cómo sus músculos se sienten cuando se relajan. Tome otro limón y exprima. Intente exprimir éste más duro que usted hizo con el primero. ¡Eso correcto! ¡Duro! Ahora deja caer el limón y relaje. Vea cuánto mejor se sienten su mano y brazo cuando se relajan. De nuevo, tome un limón en su mano izquierda y exprima todo el jugo hacia fuera. No deje una sola gota. ¡Apretón fuerte! ¡Excelente! Ahora relaje y deje el limón caer de su mano.
(Repita el proceso para la mano derecha y el brazo.)

Brazos y hombros

Hacer como sí fueras un gato peludo, perezoso (flojo). Usted desea estirar. Estire sus brazos hacia fuera delante de usted. Levántelos encima de colmo sobre su cabeza. Sienta el tirón en sus hombros. ¡Estira más arriba! Ahora deje sus brazos caer de nuevo a su lado. Otra vez estire sus brazos hacia fuera delante de usted. Levántelos sobre su cabeza.

¡Estirar! ¡Fuerte! Ahora déjelos caer rápidamente. ¡Excelente! Siente cómo sus hombros se sienten relajados. Intente tocar el techo. Estire los brazos delante de usted. Levántelos manera encima del colmo sobre su cabeza. Empújelos detrás de ti. Note la tensión y tire adentro de sus brazos y hombros. Sostenga firmemente, ahora. ¡Estirar Grande! Déjelos caer muy rápidamente y sentir cómo es bueno debe ser relajado. Se siente bien y caliente y perezoso.

Quijada

Usted tiene un chicle de globo gigante en su boca. Es muy duro masticar. Muerde dura hacia en ella. ¡Fuerte! Busca la ayuda de los músculos de su cuello. Ahora relaje. Deje su caída de la quijada relajar. Note cómo es bueno sentir la quijada relajada. Otra vez mas, muerde el globo de chicle. ¡Muerde dura así abajo! ¡Fuerte! Intente exprimirlo hacia fuera entre sus dientes. ¡Excelente! Usted realmente estás mordiendo ese globo gigante. Ahora relaje otra vez. Deje su quijada caer de su cara. Una más vez. Realmente vamos a morder así fuerte. ¡Muerde dura así abajo! ¡Fuerte como tú puedas! ¡Más fuerte! Oh, tu realmente estás trabajando duro. ¡Excelente! Ahora relaje. Intente relajar su cuerpo entero.

Cara y nariz

Aquí viene una mosca traviesa. La mosca llevo acomodarse en tu nariz. Trate de quitarlo sin usar sus manos. ¡Así es! Arruga su nariz. Haga tantas arrugas con su nariz que puedes. ¡Arruga nariz lo mas fuerte posible! Bueno. Usted lo ha perseguido lejos. Ahora usted puede relajar su nariz. ¡Oops! Aquí vuelve otra vez. Directamente a su nariz. ¡Arruga su nariz otra vez! ¡Shoo, lo corriste! Arrúguelo lo mas fuerte posible. ¡Sosténgalo lo más apretado que puede! ¡Bravo, él voló lejos! Usted puede relajar su cara. Note que cuando usted arruga su nariz sus cachetes, boca, frente, y sus ojos todos le ayudan. Así es que cuando usted relaja su nariz, su cuerpo entero relaja también, y eso se siente bien. ¡Oh-oh! Volvió la mosca traviesa. Solamente esta vez él está en su frente. Haga arruga su frente. Intente atraparlo entre todas esas arrugas. ¡Sosténgalo apretado! ¡Muy Bien! Puedes para. Ahora la mosca traviesa se ha ido por siempre. Ahora usted puede relajar. Deje su cara ir. Ningunas arrugas dondequiera. Su cara se siente agradable, y lisa, y relajada.

Estómago

¡Hey! Aquí viene un lindo bebe elefantito. Pero él no está mirando donde él va. Él no lo(a) a mira recostado(a) en el pasto, y él está a punto de caminar arriba de su estómago. ¡No se mueva! No tienes tiempo para mover. ¡Prepara te! Haga su estómago muy duro. Apriete fuerte los músculos del estómago. ¡Sosténgalo! ¡Shoo! Mira él se cambio de camino. Ahorra te puedes relajar. Deje su estómago ir suavemente. Deje ir suavemente su estomago. Esto se siente tan bien. ¡Oops! él volvió agarra este camino. ¡El viene otra vez! ¡Prepárate! Apriete su estómago. ¡Duro! ¡Fuerte! Si él llega a pisar tu estomago, su estómago esta duro, no lastimará. ¡Haga su estómago como piedra! ¡Perfecto! él volvió

llevar otro camino. Ahora puedes relajar. Consíguate cómoda y relaja. Note la diferencia entre un estómago apretado y relajado. Es bueno sentirnos---agradables y sueltos y relajos. ¡No lo vas a creer! Esta vez que él viene por tu camino y el no cambiara camino! ¡Apriete su estomago! ¡Apriete fuertemente! Aquí él viene. Esto es real. ¡Usted tiene que sostener su estomago bien apretado! Él está pisando tu pansita. Él ha caminado sobre de ti. ¡Shoo! ¡Ahora él ha ido por otro camino y no regresara, nunca! Te puedes relajar totalmente. Estas seguro(a). Te puedes sentirse agradable y relajado(a).

Piernas y pies

Ahora finja que usted está parado(a) descalzo(a) en un charco grande de lodo. Aplaste sus dedos del pie abajo profundamente en el lodo. Intente conseguir sus pies abajo al fondo del charco. Tu probablemente necesitará sus piernas para ayudarle a empujar. Empuje hacia abajo, sepárese los dedos del pie, sienta el lodo arriba de sus dedos del pie. Ahora saca sus pies fuera del charco. Relaje sus pies. Deje sus dedos del pie ir flojamente y sentirse cómo es agradable que se siente ser relajado(a). ! Nuevamente dentro del charco de lodo! Aplaste sus dedos del pie abajo profundamente en el lodo. Permite sus piernas ayudarle. Empuje hacia abajo. !Fuerte! Intente sacar la agua así del lodo. !Muy Bien echo! Relaja sus pies, relaja sus piernas, relaja sus dedos del pie. Se siente tan sabroso estar relajada. Por dentro te sientes calmada, relajada, y sabroso(a).

Conclusión

Mantenga su cuerpo lo mas relajado(a) que puedes. Dejar ir su cuerpo flojo y lizo y relajado(a). En un momentito te pido abrí los ojos y estamos al fin de esta practica. En tu día recuerda lo sabroso se siente estar relajado(a). Va a ver momentos donde tenemos que hacer nuestro cuerpo sentir tensos antes de poder estar relajados así como lo hicimos hoy. Practica estos ejercicios todos los días para sentir mas y mas relajado(a). En las noches es un tiempo bueno para practicar, antes de dormir o ya que estés acostado(a). Te ayudar quedar dormida. Después cuando te conviertes a un experto en la relajación, tú puedes usar este ejercicio para ayudarte en lugares como la escuela. Solamente de pensar en le limón, el gato flojo, el globo de chicle, el elefantito, y el charco de lodo. Hoy es un día bonita y tu te sientes relajado(a). Has trabajado muy duro. Muy despacio habré los ojos, mueve su cuerpo. ¡Muy Bien! ¡Haz echo un trabajo bien hecho!