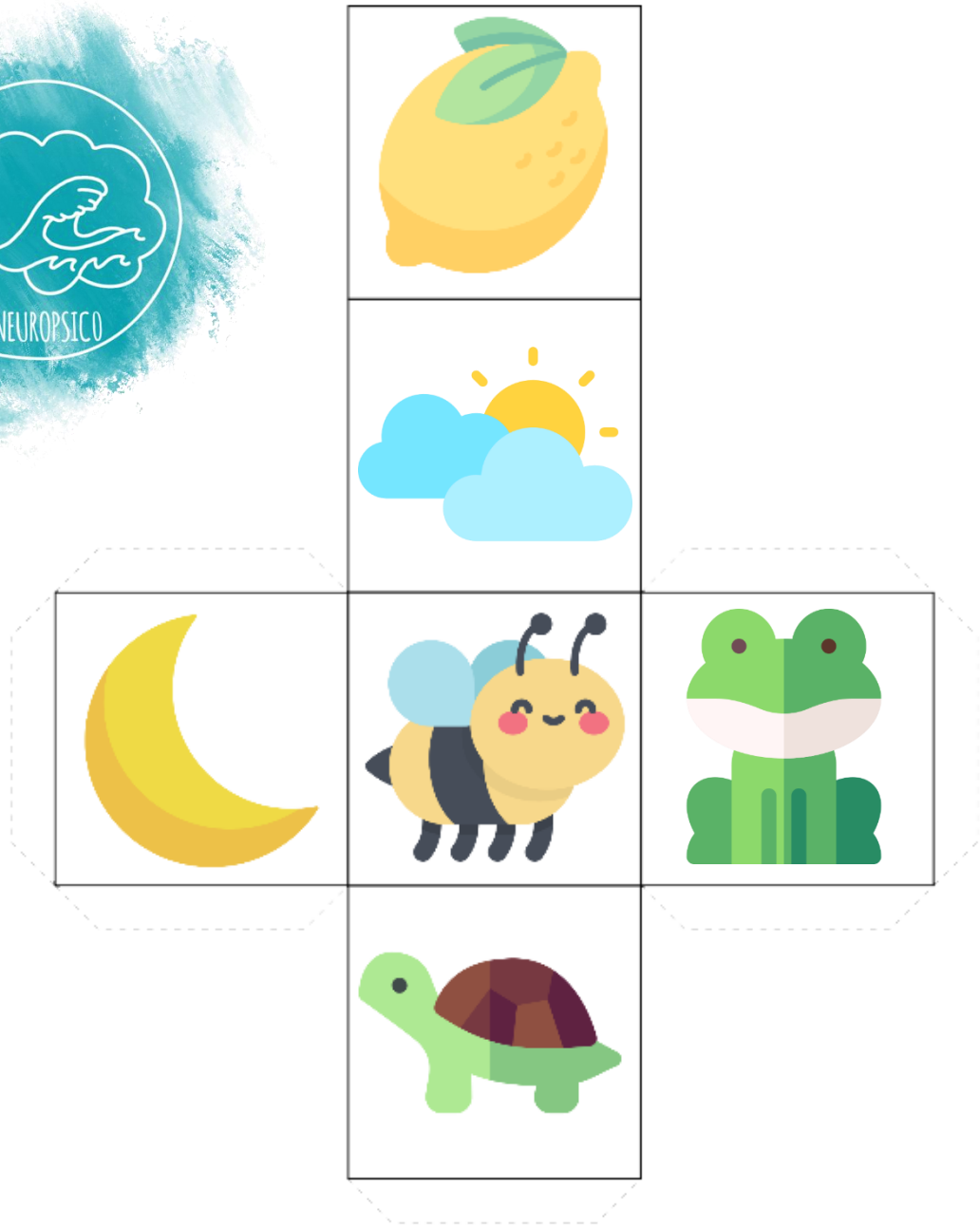


EL DADO DE LA RELAJACIÓN



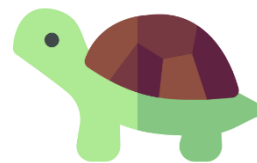
LA ABEJA



Nos sentamos en el suelo en una postura cómoda. Con los dedos índices nos tapamos los oídos. Cerramos la boca y emitimos un sonido como el de la abeja cuando vuela "mmmm...". Repite 10 veces.



LA TORTUGA



Vamos a meternos en el caparazón como si fuéramos tortugas. Aprieta la barbilla contra el pecho y junta los brazos y las piernas con fuerza. Cierra los ojos y cuenta hasta 10. Cuando acabes, suelta despacito.



TOCA LA LUNA



Nos ponemos de pie con los brazos estirados hacia arriba. Cogemos aire y lo retenemos. Nos estiramos tanto como podamos, como si fuéramos a tocar la luna. Soltamos todo el aire despacito.



LA RANA



Vamos a sentarnos como si fuéramos ranas. En esa postura, vamos a coger aire y observaremos como llega a nuestra tripa y se hincha. Después soltamos el aire despacito mientras observamos como la tripa se va deshinchando.



ZUMO DE LIMÓN



Vamos a imaginar que tenemos medio limón en cada una de nuestras manos.

Apretaremos fuerte los puños como si quisiéramos hacer zumo y contaremos hasta 10. Dejamos de apretar despacio.



FRÍO Y CALOR



Vamos a imaginar que hoy hace mucho frío y nos convertimos en un cubo de hielo y no nos podemos mover. Empieza a salir el sol y el hielo se va derritiendo, nos empezamos a mover y a estirar poco a poco.

