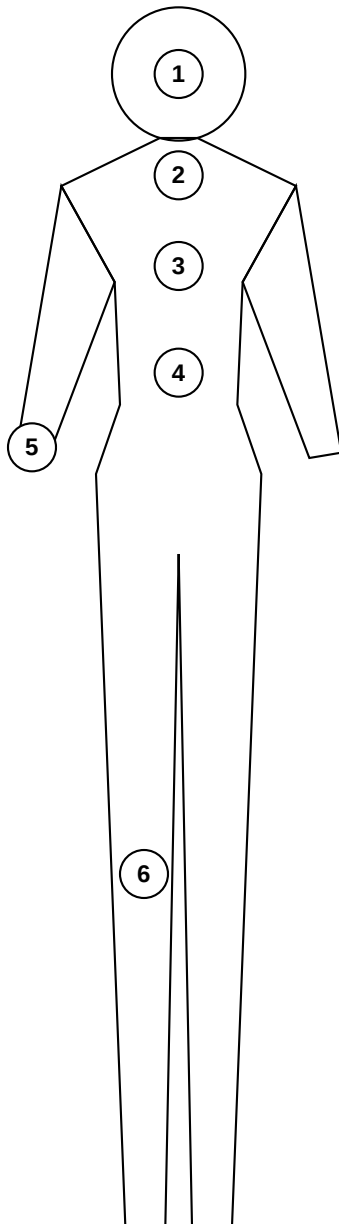


Relajación muscular progresiva

Tensa cada zona de 5 a 10 segundos mientras inhalas y suéltala de golpe al exhalar. Marca tu tensión de 0 a 10 con una X antes de empezar y con un círculo al terminar.



1 Cara

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Cuello y hombros

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Pecho y espalda

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Abdomen

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Manos y brazos

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Piernas y pies

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Una secuencia habitual empieza por las manos y sube hacia la cara antes de bajar al abdomen y las piernas. Importa menos el orden que tensar y soltar cada zona con calma.

