

EJERCICIOS DE TENSION-DISTENSION

- 1.- **MANO Y ANTEBRAZO DERECHO:** Cerrar el puño y apretar durante 5-6 segundos. Unicamente centrarse en la tensión que tiene la mano y antebrazo mientras está el puño cerrado. Después suelta y céntrate en las sensaciones de relajación durante 5-6 segundos. Volver a repetir otra vez.
- 2.- **BICEPS DERECHO:** Doblar el brazo por el codo y apretar durante 5-6 segundos. Después soltar. Volver a repetir el ejercicio.
- 3.- **MANO Y ANTEBRAZO IZQUIERDO:** Igual que el derecho.
- 4.- **BICEPS IZQUIERDO:** Igual que el derecho.
- 5.- **HOMBROS:** Encoger los hombros hacia arriba y después bajarlos.
- 6.- **CUELLO:** Echar la cabeza hacia atrás, mantener 3-4 segundos. Con la cabeza atrás ladearla a la derecha e izquierda. **Atención: No forzar demasiado estas posturas.**
- 7.- **ESPALDA:** Echar los hombros hacia atrás.
- 8.- **CARA:** Apretar mandíbula
- 9.- **PECHO:** Respirar profundamente y mantener la respiración durante 5-6 segundos. Después soltar el aire muy lentamente.
- 10.- **ABDOMEN:** Crear tensión en el estómago, tensando los abdominales.
- 11.- **MUSLO DERECHO:** Pierna estirada y un poco levantada
- 12.- **GEMELO DERECHO:** Levantando ligeramente el pie y apoyándolo sobre el talón
- 13.- **PIE DERECHO:** Encogiendo los dedos hacia dentro
- 14.- **MUSLO IZQUIERDO, GEMELO IZQUIERDA Y PIE IZQUIERDO:** Igual que en el derecho.

OBJETIVO DE LOS EJERCICIOS: Aprender a distinguir cuando los músculos se encuentran tensos y cuando relajados. Aprender las sensaciones musculares de relajación

FORMA DE REALIZAR LOS EJERCICIOS: Posición cómoda, comenzamos por respiraciones diafragmáticas para conseguir un estado de tranquilidad. Cerramos los ojos. Y comenzamos por el primer ejercicio. Lo más importante es **centrarse** en cada momento **en las sensaciones** que van teniendo los músculos, diferenciando la tensión de la relajación. Cada ejercicio ha de realizarse **dos veces seguidas**. Cuando se tiene el músculo tenso y soltamos, hay que realizarlo deprisa con el fin de experimentar el cambio brusco de tensión a relajación. Una vez relajado un grupo muscular, no crear tensión.