



Momento de relax

La pequeña rana¹

Se necesita un espacio tranquilo para relajarnos, en el que nadie nos moleste. Hay que tratar de permanecer en silencio. Podemos recurrir a diferentes técnicas de relajación, como sentarse en clase, con la espalda erguida, los brazos sobre los muslos y los ojos cerrados.

Para relajarse es necesario mantener una respiración profunda y sosegada. También debemos relajar la mente. Ha de procurarse dejar que los pensamientos fluyan de forma calmada y libre, sin bloqueos.

Una vez finalizada la sesión de relajación, se realizará una respiración profunda, se abrirán los ojos, se moverán lentamente brazos y piernas, se estirará el cuerpo y, sin movimientos bruscos, nos levantaremos lentamente.

Utilizaremos el siguiente audio como guía: ***La ranita***².



Es conveniente repetir esta actividad antes de comenzar cada una de las dinámicas.

¹ Snel, E.: *Tranquilos y atentos como una rana*. Editorial Kairós, Barcelona, 2017.

² Snel, E.: https://www.youtube.com/watch?v=Sku_zQ_gl0s