



Respiración con globos

Vamos a hinchar un globo, lo más grande que podamos imaginar.

Nos tumbamos en el suelo y vamos a llenar nuestros pulmones de aire, al hacerlo se irá hinchando nuestra barriga.

Podemos poner un objeto o nuestras manos para ver como se hincha y cómo se deshincha.

A la señal acordada se coge el aire y después se va soltando poco a poco.



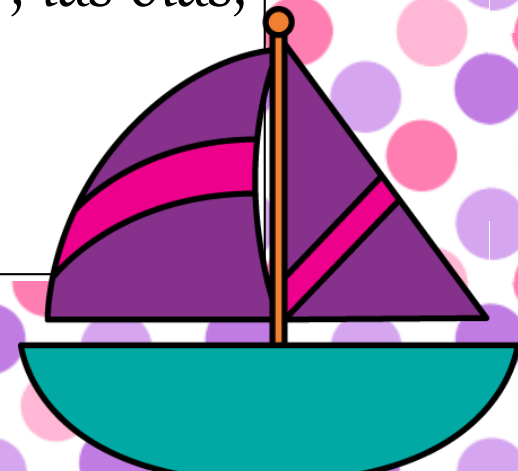
Técnica de la visualización

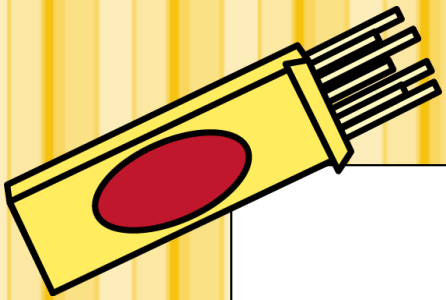
Nos tumbamos en el suelo y cerramos los ojos.

Escuchamos música relajante y comenzamos a respirar tranquilamente, sintiendo la respiración (con las manos en la barriga)

Y comenzamos con ejercicios de visualización, que imaginen que están en un sitio que les gusta y les relaja.

Por ejemplo una playa, deben imaginar la arena, la brisa del mar, las olas, un barco, las gaviotas, el calorcito, etc.





Test del spaguetti

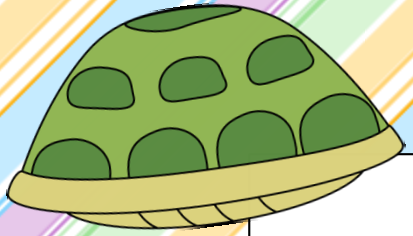
Vamos a imaginar que nuestro cuerpo es un spaguetti.

Escuchamos música relajante y comenzamos a respirar tranquilamente, sintiendo la respiración (con las manos en la barriga).

Nos vamos a concentrar en aquellas partes de nuestro cuerpo que sentimos rígidas, como un spaguetti sin hacer.

Debemos relajarnos para intentar relajar nuestro cuerpo y convertirlo en un spaguetti cocinado y flexible.





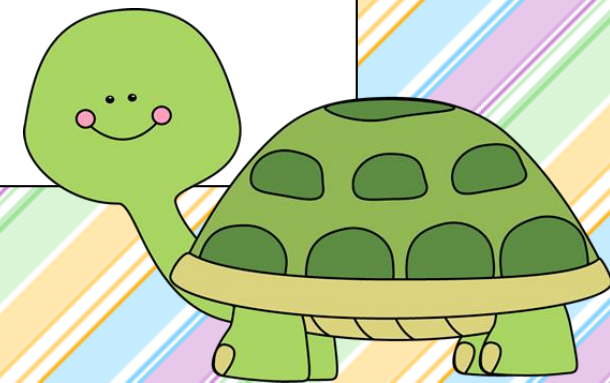
Técnica de la tortuga

Vamos a imaginar que somos tortugas.

Nos metemos dentro de nuestro caparazón e intentamos controlar nuestros impulsos.

Relajamos los brazos, las manos, los pies, las piernas y todo nuestro músculos poco a poco, respirando lenta y profundamente.

Pensando en cosas bonitas y agradables y las emociones desagradables las dejamos fuera de nuestro caparazón.





Burbujas con el pompero

Vamos a coger el pompero y vamos a soplar hasta conseguir hacer una burbuja de jabón.

Debemos soplar poquito a poco para evitar que la burbuja se explote.

Podemos ayudarnos contando para que la respiración sea más lenta y la burbuja no se rompa.

Cuando hayamos conseguido una burbuja lo más grande posible, soplamos suavemente para que se vaya. Y repetimos el proceso.





Policías de los malos pensamientos

Somos policías del tráfico de malos pensamientos. Nuestra labor es hacer que se vayan.

Cuando los veamos tenemos que decir “¡Fuera de aquí!”, “¡Basta!” o con imágenes como pensar en una señal de stop o un semáforo en rojo. Después de realizar la detención del pensamiento hay que pensar en algo positivo.

Es muy útil para evitar que vayan en aumento.

