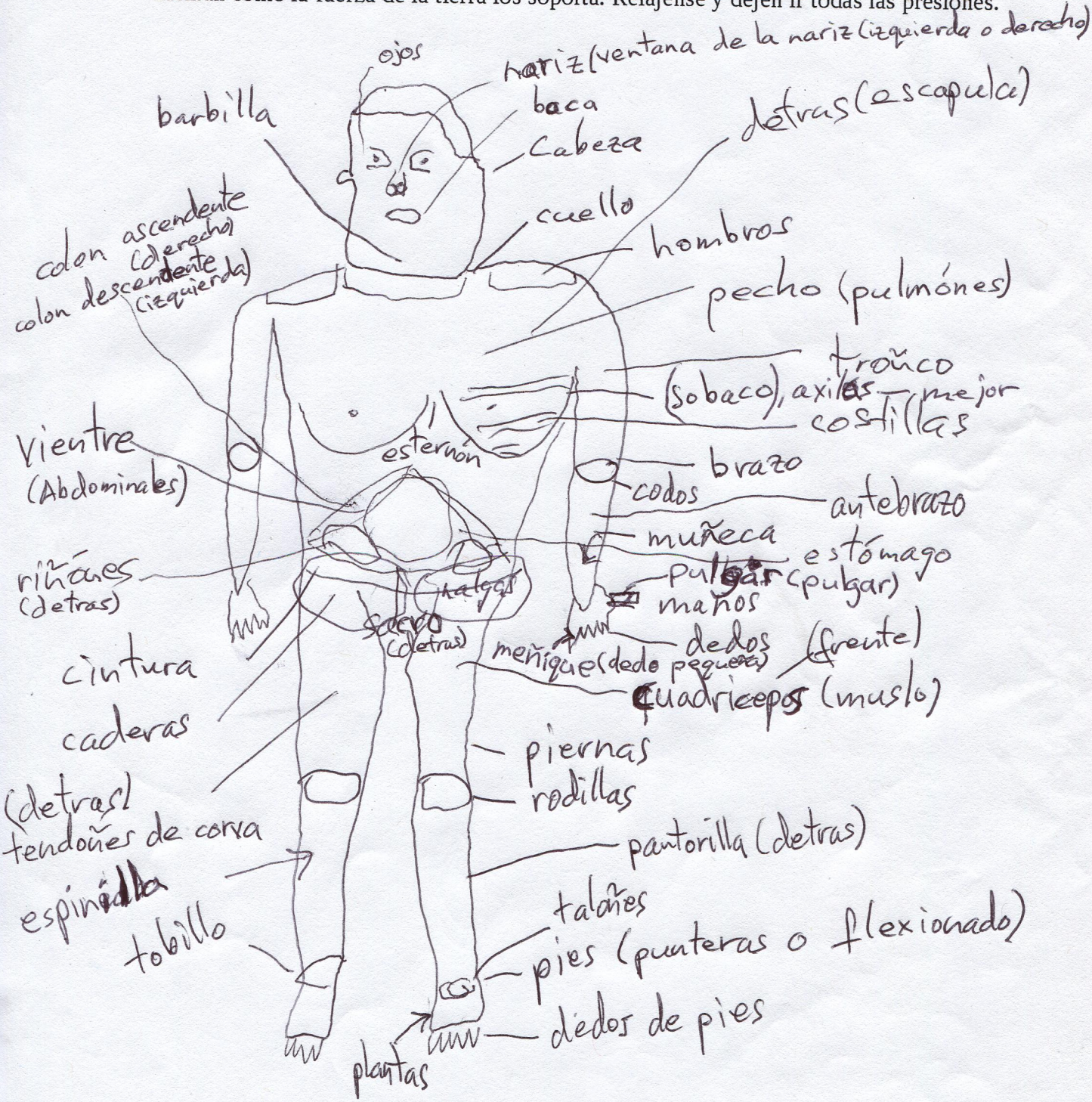
frotar las manos

Relajación guiada:
Sientan su cabeza pesada, tan pesada como si se fuera a hundir en la arena
Sientan sus ojos pesados, tan pesados que se hundan en su cabeza
Relajen su mandíbula
Relajen su cuello , Relajen sus hombros y déjenlos descansar en el piso.
Relajen su espalda y sientan el soporte de la tierra
Relajen su vientre.
Relajen cada brazo, relajen cada dedo de la mano y dejen ir todas las presiones
Relajen sus piernas, relajen las rodillas y al final los tobillos
Relajen cada dedo del pie
Sientan como la fuerza de la tierra los soporta. Relájense y dejen ir todas las presiones.