





Ikaslea Alumno

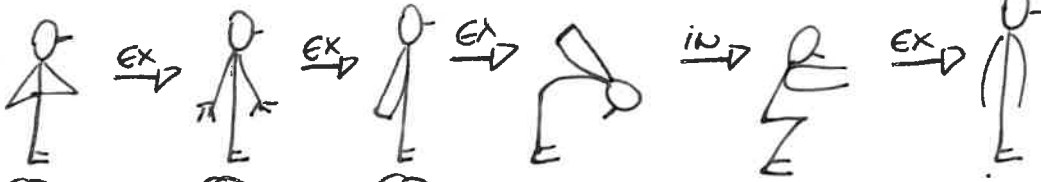
Data Fecha 31-01-2021


Noiz Momento día TARDE, NOCHE



Helburua Objetivo RELAX



①  Conecta con la estabilidad


②   IN = Mirada fija menos a la coronilla, levante talones
EX = Cierre los ojos baje talones y brazos X 3
IN+EX = Sintiendo el contacto de los pies en la tierra
Ojos cerrados Ojos abiertos


③  X 3
IN EX IN EX IN EX

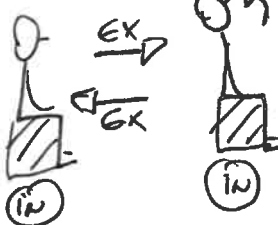
④  Puños cerrados en los riñones, pecho al cielo. Mantener la tensesidad 3 respiraciones y soltar MUY LENTAMENTE

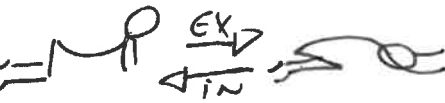
⑤   EX = En suspiro gira brazo y cabeza al lado contrario
IN = Sin moverte
EX = Por la boca al centro
IN = Sin moverte
EX = Gira hacia el otro lado X 3 ciclos (derecha + izquierda)

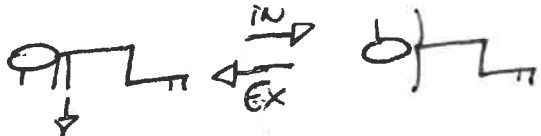
⑥   A = Palmas abajo, codos abajo
B = Asiente los hombros, estira brazos, palmas arriba
Mantener 5 respiraciones y soltar MUY LENTAMENTE

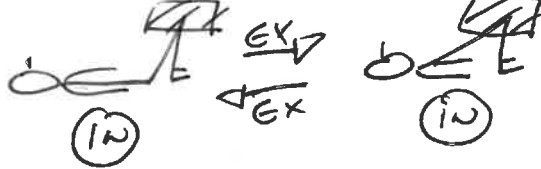
⑦  Mantener 5 respiraciones


- 8)  a) Haz círculos lentos y amplios con los ojos
 b) Parpadea rápido
 c) Mobiliza la mandíbula
 d) Ensiliva
 e) Pinta circulitos con la punta de la nariz (LENTOS)

- 9)  EX = En suspiro deje subir la barbilla
 IN = Arriba
 EX = En suspiro cabeza al centro
 IN = En el centro X 3

- 10)  Con la frente en el suelo retención en vacío
 a) 3 segundos X 3 / b) 4 segundos X 3 / c) 5 segundos X 3

- 11)  IN = Deslizándose mano hacia la cruz
 IN + EX = Abierta en la cruz X 3
 EX = Vuelve deslizándose mano más adelante

- 12)  EX = Sube nalgas presionando pies
 IN = Arriba
 EX = Baje presionando pies X 3

- 13)  Mano en el ombligo la otra en el centro del pecho
 a) IN = Presiona suave el espacio entre paletillas
 EX = AHHH en suspiro presionando suave pies al suelo X 3
 b) IN = Peso a la cabeza
 EX = Peso al sacro X 3
 c) MANOS AL CORAZON Y SIENTE