

RELAJACIÓN DESDE CASA



Es importante relajarse estando en



Relajarse es una buena forma de entrar en contacto con uno/a mismo/a y poder canalizar toda la energía. Además, es una forma muy interesante de poder controlar las emociones.

En estos días es normal atravesar momentos de aburrimiento, de no saber que hacer, de rabia o estrés por quedarnos todo el día en casa.

Te propongo que intentes relajarte por unos minutos

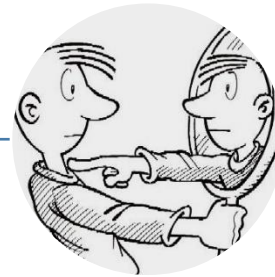


La relajación que vamos a ver hoy es la **MEDITACIÓN**

¿ Qué es la meditación?



Aprender a controlar la respiración para relajar nuestro cuerpo y nuestra mente



Te ayudará a conocerte mejor



Puede ser muy beneficioso para ti y para tus familiares

¿Dónde meditar?

Es importante elegir bien el sitio dónde vamos a meditar.

Debe ser un sitio tranquilo, donde no haya nada que emita ruidos y, por tanto, nos pudiera desconcentrar en la meditación.



¿Cómo meditar?

1. Sentarse recto y con las piernas cruzadas. Las manos encima de las rodillas



2. Cerrar los ojos



3. Estar concentrado/a en nuestro cuerpo



4. Controlar la respiración



5. Dejar que los pensamientos se vayan y concentrarnos en la voz que habla por la grabación



A monk in a vibrant red and orange robe is seen from behind, sitting in a meditative posture on a dark, rocky ledge. He gazes out over a lush, green valley where a medieval town with stone buildings and a church spire is nestled. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with a large, bright sun partially obscured by clouds on the left. Numerous birds are captured in flight against the sky. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

¡Anímate!

¡Ahora sólo falta llevar todo esto a la práctica! Anima a alguien de la familia a que también participe