Recurso | Relajación corporal

Sacudir y soltar

Objetivo

- Liberar la tensión del cuerpo cuando una emoción es muy fuerte.

Cuándo usar

- Cuando sientes mucha rabia, ansiedad o energía acumulada y respirar sentado(a) no te funciona.

Qué necesitas

- Un espacio donde puedas moverte sin golpear nada ni a nadie. Puedes hacerlo de pie.

#CeroHate

Pasos para sacudir y soltar

Paso 1 | Prepárate

- Ponte de pie con los pies separados, a la altura de los hombros.

Paso 2 | Sacude con cuenta regresiva

- Sacude las manos y los brazos mientras cuentas en voz baja de 10 a 0. Haz cada número un poco más suave que el anterior.
- Repite con las piernas, los hombros y, si quieres, todo el cuerpo.

Paso 3 | Sacude el aire

- Cuando llegues a 0, deja caer los brazos al lado de tu cuerpo, baja los hombros y suelta el aire por la boca con un suspiro largo.

Paso 4 | Respira y revisa

- Haz tres respiraciones muy lentas y pregúntate: ¿cómo está mi cuerpo ahora? ¿Qué cambió?

Recomendaciones:

- Mueve tu cuerpo con fuerza media, no lo hagas hasta lastimarte. No golpees paredes, muebles, personas ni a ti mismo(a).
- Si estás en un salón o lugar cerrado, haz los movimientos solo con las manos y los hombros.
- Si el enojo o la emoción sigue igual de fuerte, habla con un adulto de confianza que te pueda ayudar.