



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Limpiado emociones

(EMOCIONES)

- De pie, con la columna firme y alargada y los pies separados al ancho de las caderas, el alumno/a relaja las rodillas y comienza a mover el tronco de lado a lado con los brazos sueltos y relajados que rodean la parte anterior y posterior del cuerpo mientras se mueve.
- Cierran los ojos y piensan qué les gustaría dejar fuera (enfado, preocupación...), y cada vez que mueven sus brazos de un lado a otro, sienten que esas sensaciones negativas salen del cuerpo.
- Cuando ya no haya nada más que soltar, van haciendo el movimiento más suave hasta que se detienen. Dejan los ojos cerrados y sienten que se relajan.
- Abren los ojos y van sacudiendo su cuerpo con las manos, desde la cabeza hasta los pies.
- Finalmente, respiran profundamente.

