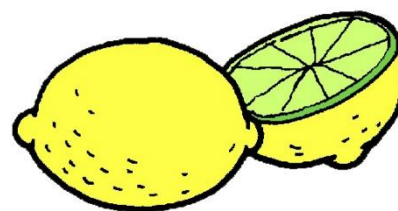


## El juego del Limón: Manos y Brazos



- Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano.
- Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo.
- Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan.
- Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan...
- Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo.
- Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a que te sientes mejor?
- Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada...

- Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar qué tu mano y tu brazo, qué relajados y qué a gusto están...”
- El proceso se repite con la mano derecha.