

La tortuga que se esconde: Hombros y Cuello



- Imagina que eres una tortuga.
- Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gustito. Relajándote muy tranquila y feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz...
- De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo.
- ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón!
- Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida.
- Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...

El ejercicio se repite tres veces