



3.4. ariketa

Ariketa honetan, ongi lo egiteko erlaxazio teknikak proposatzen dizkizugu, eta bakoitzarekin zer sumatzen duzun adierazteko. Adibidez, "oso erlaxatuta sentitunaiz, eta normalean baino hobeto egin dut lo", "ez dit ezertarako balio izan, ez dut desberdintasunik sumatu" edo "okerrago egin dut lo, urduriago edo aktiboago jarri naiz".

Erlaxazio teknikak

- Musika lasaia (instrumentala, girokoa, klasikoa...)
- Begiak itxita, hartu arnasa sakon 20 aldiz sudurretik, eta eutsi aireari biriketan zenbait segundoan, eta kanporatu hatsa pixkanaka eta erabat ahotik.
- Eman masajea zeure buruari: krema hidratatzaile apur batekin, igurtzi oinak eta zangoak.
- Hartu bainu (edo dutxa) bero bat oheratu aurretik. Zenbait oliok erlaxatzen lagundu dezakete.
- Oheratu eta entzun erlaxatze audio gidatu bat.

Esperientzia
