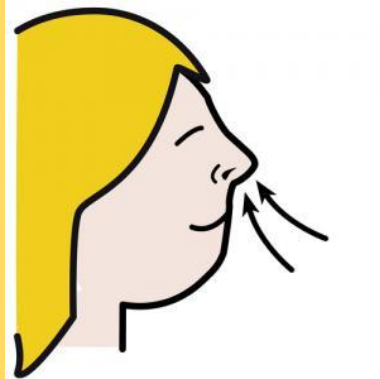


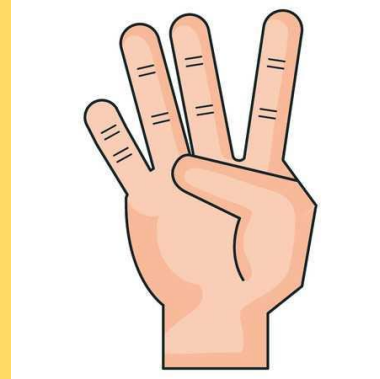


RELAXACIÓ DE JACOBSON

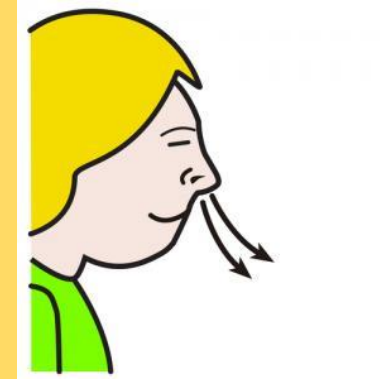
PER COMENÇAR FEM RESPIRACIONS PROFUNDES



INSPIRA



COMPTA FINS A 4

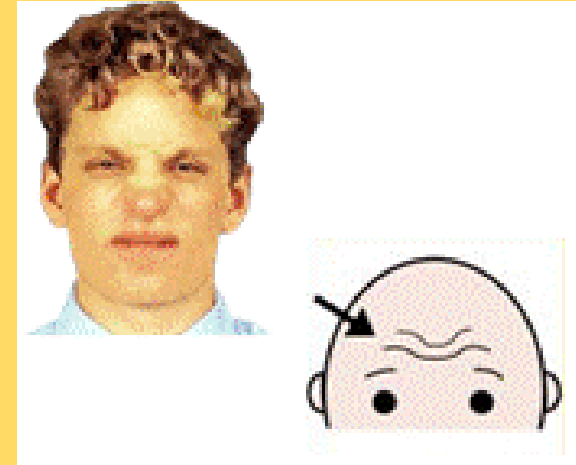
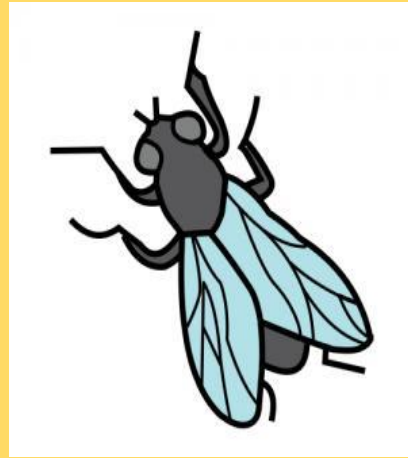


EXPIRA

REPETIM 3 COPS

MOLT BÉ!!! JA HAS ACABAT!

NAS: UNA MOSCA PESADA A TERRA SOBRE EL TEU NAS!



IMAGINA QUE UNA MOSCA PESADA A TERRA SOBRE EL TEU NAS

INTENTA FER-LA FORA SENSE UTILITZAR LES TEVES MANS

ARRUGA EL TEU NAS TANT COM PUGUIS

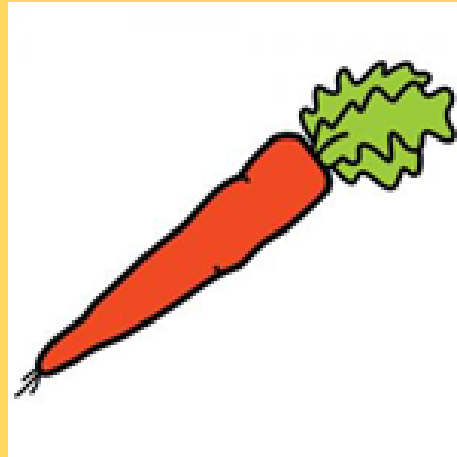
ARRUGA'L CAP A DALT TANT FORT COM PUGUIS

COMPTA FINS A 10

MOLT BÉ! JA HA MARXAT!

ARA SENT COM ES RELAXA TOTA LA TEVA CARA

MANDÍVULA: MASTEGA UNA PASTANAGA!



IMAGINA QUE ESTÀS MENJANT UNA PASTANAGA GEGANT

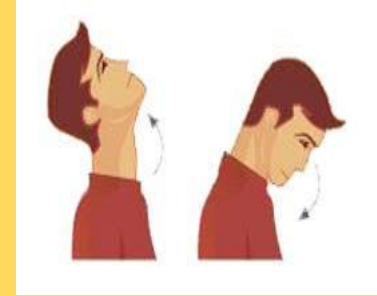
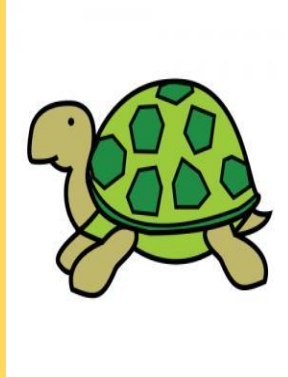
COSTA MOLT DE MASTEGAR, AIXÍ QUE OBRE MOLT LA TEVA BOCA I MOSSEGA MOLT FORT LA PASTANAGA

COMPTA FINS A 10

JA TE L'HAS ACABAT

ARA SENT LO BÉ QUE ESTÀ LA TEVA MANDÍBULA QUAN ESTÀ RELAXADA!

ESPATLLES I COLL: ETS UNA TORTUGA!



IMAGINA QUE ETS UNA TORTUGA

INTENTA FICAR EL CAP EN LA TEVA CLOSCA

PUJAT LES ESPATLLES CAP A LES TEVES ORELLES

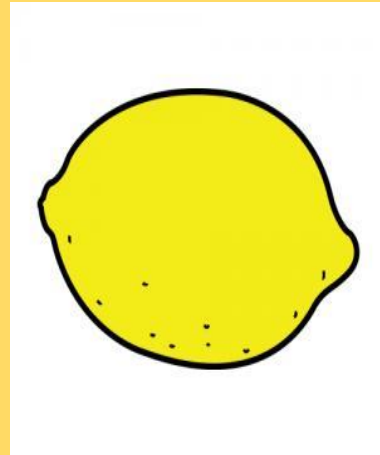
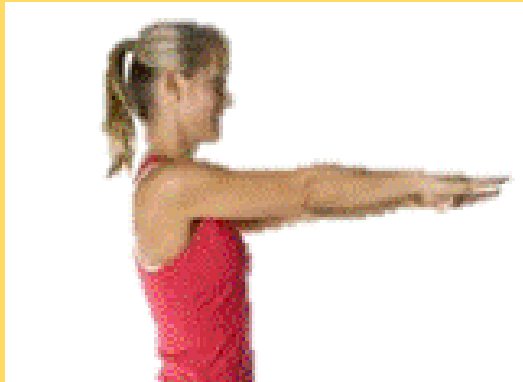
I BAIXANT EL CAP CAP A LES ESPATLLES

AGUANTA AIXÍ I COMPTA FINS A 10

ARA POTS TREURE EL CAP, MIRA CAP AL SOSTRE, MIRA CAP EL TERRA I DESCANSA

SENT LO BE QUE ESTAN LES TEVES ESPATLLES I EL COLL QUAN ESTAN RELAXATS!

MANS I BRAÇOS: ESPREM UNA LLIMONA!



ESTIRA ELS BRAÇOS I IMAGINA QUE TENS UNA LLIMONA EN CADA MA

ARA HAS D'ESPRÉMER MOLT FORT

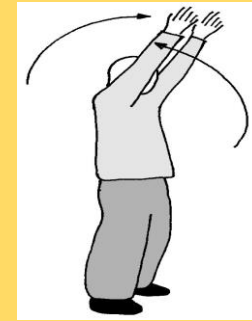
HAS D'ACONSEGUIR TREURE-LI TOT EL SUC NO DEIXIS NI UNA GOTA

AGUANTA AIXÍ I COMPTA FINS A 10

ARA RELAXA LES MANS I DEIXA ANAR LA LLIMONA

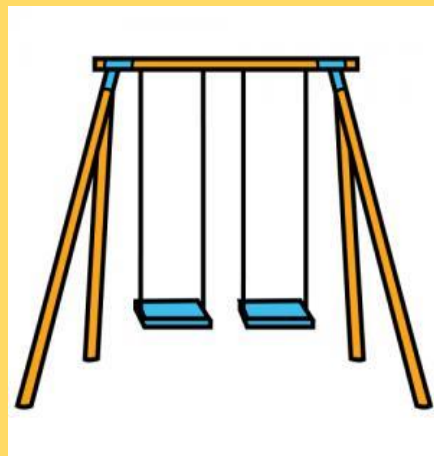
SENT QUE BE QUE ESTAN LES TEVES MANS I BRAÇOS QUAN ESTAN RELAXATS!

BRAÇOS I ESPATLLES: ESTIRA'T COM UN GAT



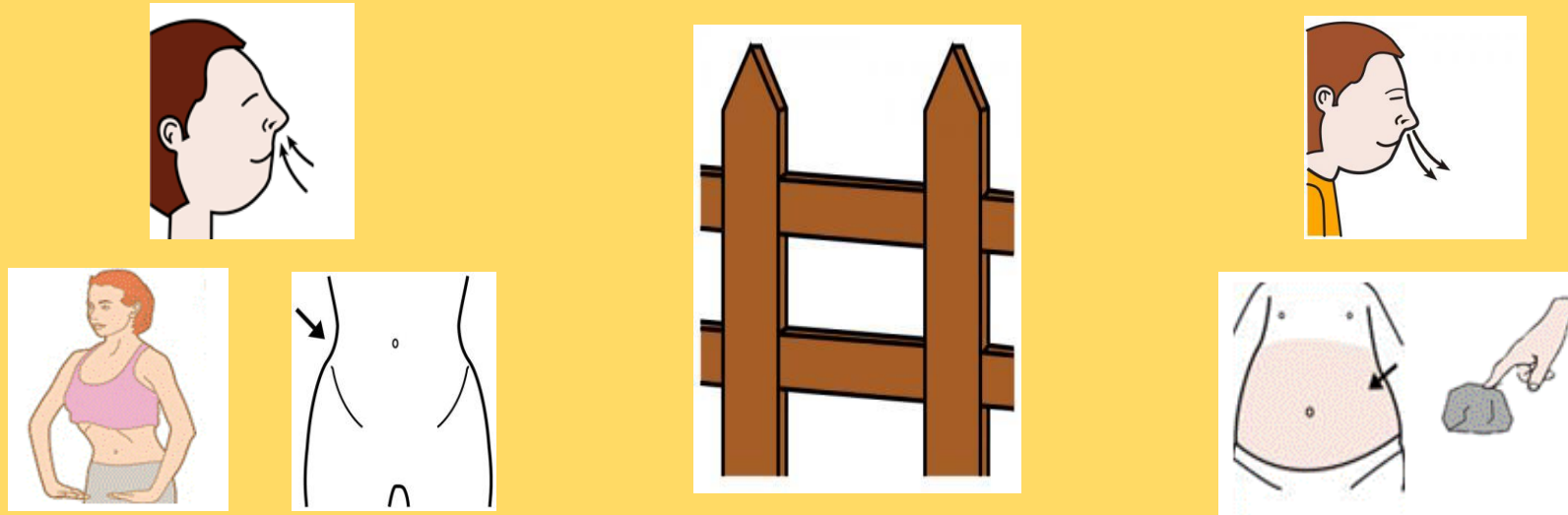
IMAGINA QUE ETS UN GAT MANDRÓS QUE S'ACABA DE DESPERTAR DE FER LA SIESTA
ESTIRA ELS BRAÇOS I AIXECA'LS PER SOBRE EL TEU CAP
SENT COM TIREN DE LES TEVES ESPATLLES
ESTIRA'LS MÉS ALT I INTENTA TOCAR EL SOSTRE
AGUANTA AIXÍ I COMPTA FINS A 10
ARA DEIXA'LS CAURE I SENT LO BE QUE ESTAN ELS TEUS BRAÇOS I LES TEVES
ESPATLLES QUAN ESTAN RELAXATS!

ESQUENA: GRONXAT MÉS ALT



IMAGINA QUE ESTÀS EN UN GRONXADOR DEL PARC
GRONXA EL TEU COS CAP ENDAVANT I ENDARRERE
UTILITZA ELS TEUS BRAÇOS PER A GRONXAR-TE MÉS ALT
FES-HO COMPTANT FINS A 10
SENT LA TEVA ESQUENA RELAXADA!

ESTÓMAC: COLA'T ENTRE LA TANCA



IMAGINA QUE VOLS COLAR-TE ENTRE ELS GARROTS D'UNA TANCA

HAS DE FER UN COS MOLT PRIM PER PODER PASSAR ENTRE ELLA

FICA L'ESTÓMAC CAP ENDINS LO MÉS QUE PUGUIS

I COMPTA FINS A 10

MOLT BE! JA HAS PASSAT

DEIXA QUE EL TEU ESTÓMAC TORNI AL SEU LLOC

SENT LO BE QUE ESTÀ EL TEU ESTÓMAC QUAN ESTÀ RELAXAT!

CAMES I PEUS: ENFONSA ELS DITS EN EL FANG



IMAGINA QUE ESTÀS DESCALÇ DINS D'UNA BASSA MOLT GRAN DE FANG

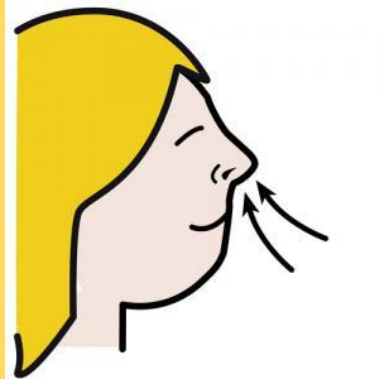
ENFONSA ELS TEUS DITS INTENTANT ARRIBAR FINS AL FONS

FES FORÇA AMB LES CAMES EMPENYENT CAP A BAIX

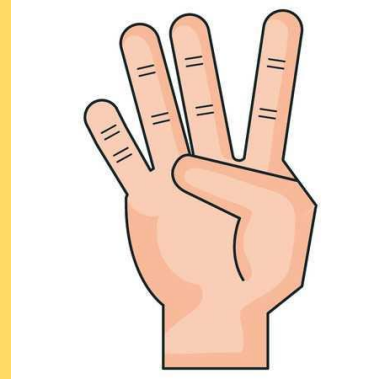
COMPTA FINS A 10. MOLT BÉ!

ARA SURT DEL FANG I SENT COM LES TEVES CAMES I PEUS ES RELAXEN!

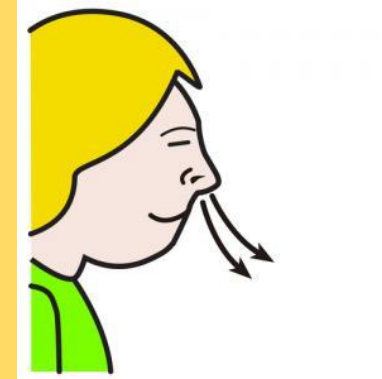
PER ACABAR FEM RESPIRACIONS PROFUNDES



INSPIRA



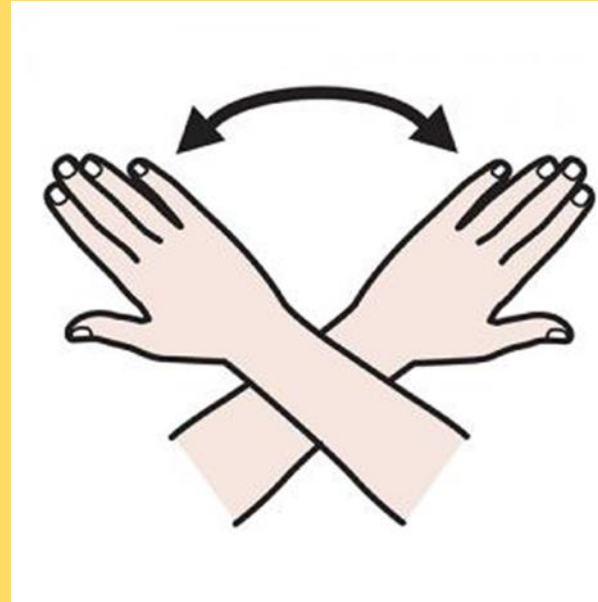
COMPTA FINS A 4



EXPIRA

REPETIM 3 COPS

PER ACABAR FEM RESPIRACIONS PROFUNDES



MOLT BÉ!!! JA HAS ACABAT!