



Pequeñas relajaciones. Respiración

-Uy, uy, uy...

-Jolín, ¡qué espesa estoy! Seguro que me vendrá bien hacer unos ejercicios de respiración. ¿Me acompañáis?

-Con la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y las manos sobre las piernas, pongo toda la atención en mi respiración. Tomo aire poco a poco por la nariz mientras voy hinchando el abdomen. Espero un momento y lo dejo salir por la boca, poco a poco.

-Vuelvo a respirar “con el abdomen”. Tomo aire por la nariz y siento que entra limpio hacia los pulmones. Poco a poco, lo dejo salir por la boca y me siento más ligera.

-Ahora, tomo aire, y cuando lo expulso, me siento más tranquila y descansada.

-Hago una última respiración bien profunda “por el abdomen”. Retengo el aire un momento y, mientras lo saco por la boca, dejo caer los hombros y aflojo todos los músculos del cuerpo.

-¡Ufff! Ahora me siento tranquila y con la cabeza mucho más despejada.