

## Ejercicio de **RESPIRACIÓN**

### ¿PARA QUÉ?

La respiración es una función natural, que de manera inconsciente sirve simplemente para sobrevivir. Cuando se hace de manera consciente, sirve para tener salud, energía y bienestar. Al observar tu propia respiración, ésta automáticamente se equilibra, haciendo que estés más tranquila o tranquilo y todos a tu alrededor también.

### ¿CÓMO SE HACE?

1. Tu respiración debe ser natural, no forzada
2. Observa tu respiración para que sea más pausada, inhala en 5 tiempos y exhala en 5 tiempos
3. Respira imaginando que tu nariz está a la altura de tu ombligo y que quieres llenar tu estómago como un globo de aire
4. Si llegan pensamientos a tu cabeza, déjalos pasar y regresa a observar tu respiración
5. Siente como abres las costillas al inhalar y como al sacar el aire el globo se desinfla
6. Haz el hábito de respirar 3 veces al día de manera tranquila y profunda durante algunos minutos, notarás rápidamente su efecto

### MATERIAL

- Un lugar tranquilo
- Ropa cómoda
- Tiempo

