

Respirar lento y profundo

Ficha 3.4

Sigue estos pasos:

1.º **Toma aire lenta y profundamente por la nariz** intentando que el estómago se infle como un globo. Puedes colocar tu mano debajo del ombligo para notar como se ensancha el estómago.

2.º **Mantén el aire** mientras cuentas mentalmente uno... dos... tres... cuatro... cinco.

3.º **Echa el aire muy lentamente por la boca** entreabierta mientras dices mentalmente “r-e-l-a-x-x-x-x...”. Al expulsar el aire imagínate que tiras la tensión fuera de tu cuerpo lejos, muy lejos.

Repite varias veces el ejercicio de tomar aire, retenerlo y echarlo. Quédate unos minutos respirando lento y profundo.

