

Nombre: _____



Sesión 3: Cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda

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 inflé 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-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.

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

RESPIRACIÓN PROFUNDA

The illustration shows a young girl with orange hair in pigtails, wearing a pink t-shirt and blue jeans, sitting on a light blue chair. She is demonstrating a breathing exercise. In the first stage, she is inhaling deeply, with arrows pointing upwards from her abdomen. In the second stage, she is holding her breath, with a thought bubble above her head containing the numbers "1..., 2..., 3..., 4..., 5...". In the third stage, she is exhaling slowly, with arrows pointing downwards from her abdomen. The background is a light grey gradient.