



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD

PRIMARIA

RESPIRACIÓN: LA TEMPERATURA

OBJETIVOS:

Conectar con el propio cuerpo

-
- Alcanzar un estado de bienestar general
- Reducir la ansiedad

MATERIAL:

No se precisa ningún tipo de material en especial

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Nos sentamos tranquilos y relajados. Vamos a respirar despacito. Cogiendo aire por la nariz y soltándolo lentamente por la boca. Pongo una mano delante de mi boca. Al soltar el aire, percibo la temperatura de ese aire en mi mano. Cada vez, vas a notar cómo el aire que inspiras por la nariz, sale más caliente por tu boca. Realiza tantas respiraciones como necesites hasta llegar a un estado de calma. Abre los ojos y sonríe.

No olvides lavarte las manos después de realizarlo.

Puedes acompañarte del siguiente:

<https://youtu.be/M68KnsnmDoU>

