



RESPIRACIÓN: EL GLOBO

OBJETIVOS:

- Compartir un tiempo de interioridad en familia.
- Ser conscientes de nuestra respiración y cuerpo.
- Disminuir nuestros estados de ansiedad o estrés.

MATERIAL:

No es necesario ningún material en especial, sólo necesitas buscar un lugar cómodo y silencioso en el que estar de pie.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Ponte de pie.

Relajado.

Tus pies, firmes en el suelo.

Tu barbilla, cerca del pecho.

Cierra los ojos.

Elige un color que te guste. ¿Lo tienes?

Ahora, eres un globo. Un globo de ese color que tanto te gusta.

Vamos a inflarnos.

Coge aire por tu nariz.

Llena tus pulmones y nota cómo tu tripa se va inflando.

Levanta los brazos en forma de cruz.

Cada vez te inflas, más y más. Eres un globo lleno de aire.

Aguanta: 1,2,3

Deja salir el aire por tu boca. Despacio. Siéntelo.

Te desinflas.

Vuelve a inflar y desinflar las veces que necesites para entrar en un estado de calma.

Cuando lo hayas conseguido, abre los ojos.

TODO VA A IR BIEN

Sonríe

Enlace:

https://youtu.be/brvT8QIK_-8

