

Ama tu barriga



Para que la respiración te ayude a relajarte, tienes que hacerlo desde tu barriga en lugar que desde el pecho.

¿Por qué nos va a ayudar?

Quando nos da ansiedad respiramos más rápido y corto y eso hace que nuestro cuerpo no se relaje.

¿Cómo lo hacemos?

Siente la barriga

1

Siéntate en una posición cómoda y pon la palma de tu mano en tu barriga, por encima de tu ombligo

Libera la barriga

2

Relaja la barriga, sin meterla. Inhala por la nariz y deja que tu barriga de sobre salga. Luego, exhala por la boca.

Repítelo 3 veces

3

Repite las respiraciones 3 veces. Inhalando por la nariz y exhalando por la boca, dejando que tu barriga se expanda y relaje

Un relajo

4

Deja que tu cuerpo se relaje por completo, extendiendolo, luego de las respiraciones.

**** Utilicen la actividad llamada "Inhalando y exhalando" para visualizar cómo hacer esta respiración**