

Tip 3

Hoy seguimos conociendo nuestra respiración.

Os proponemos unos cuantos ejercicios para sentir cómo es nuestra respiración:

- *Camina por la sala mientras se espiras (echas el aire fuera de tus pulmones) y párate cuando se inspiras (coges aire por la nariz). Repetir el ejercicio varias veces hasta que se haga de forma fluida y automática.*
- *Corre mientras sueltas el aire y para cuando lo cojas.*

Repetir el ejercicio 3-4 veces. En caso de que las dimensiones de la casa no lo permitan o pueda poner en peligro la integridad del niño/a, saltar este ejercicio o sustituirlo por un caminar más vivo. Si hay varios niños haciendo el ejercicio a la vez, primero hacer el ejercicio todos a la vez y luego de uno en uno. Les pedimos a los niños que no corren que observen al que corre y vean si realmente se para cuándo tiene que inspirar.

- *(Después de caminar a paso rápido o correr) Cierra los ojos y pon atención en cómo se va calmando la respiración después de correr. ¿Qué notas que ha pasado? ¿Ha variado el ritmo de tu respiración? ¿Cómo te sientes ahora? Parece que la respiración se ha suavizado, como en el ejercicio de ayer, ¿lo recuerdas? ¿ha sido distinto?*
- *Con los ojos cerrados, pon atención en cómo entra el aire en tus pulmones y en cómo sale. Cuenta, en números (1,2,3..) al ritmo que tú quieras, cuantos números tardas en coger aire y cuantos tardas en expulsarlo. (Después de unos momentos) Ahora, sin esfuerzo, alarga en un número o dos tu espiración, o sea, cuando expulsas el aire, dejando la inspiración que dure lo mismo que hasta ahora. (Cuando los chicos consiguen hacer esto, les dejamos un minuto o dos respirando a este ritmo) ¿Cómo estás ahora? ¿Cómo te sientes? ¿Ha cambiado algo al cambiar el ritmo de tu respiración?*
- *Para acabar la sesión, se puede hacer un molinillo de viento o emplear uno que tengamos por la casa. Hacer una respiración profunda dejando entrar el aire en la nariz y soplar el aire por la boca sobre el molinillo. Observar como la fuerza y la duración de la*

espiración pueden hacer que el molinillo vaya más rápido o más lento. Jugar un rato observando cómo afecta al molinillo las diferentes maneras de soplar.

Dejar los molinillos en el suelo e invitar a los niños a que cierren los ojos, y hagan una respiración profunda por la nariz y expulsen el aire suavemente por la boca, notando las sensaciones de la respiración.

Pedirles que comenten lo que han observado.

[Ejemplo de molinillo \(ver vídeo\)](#)