

Tip 4: Respiración

Seguimos con algún ejercicio para conocer la respiración.

- *Muévete por la sala saltando y cuando diga “para” siéntate o estírate en el suelo con los ojos cerrados. Tumbado, observa si respiras muy rápido o muy despacio ¿cómo es la velocidad de la respiración? Mientras estás tumbado, ¿varía esa velocidad? Si observas con atención, verás que la velocidad va disminuyendo sin que tú tengas que hacer nada.*
- *Ahora vuelve a saltar y cuando diga “para” te vuelves a sentar o a estirar en el suelo con los ojos cerrados. Observa cómo respiras e intenta, de manera deliberada, de hacer que la respiración sea más lenta. ¿Lo has conseguido? También puedes cambiar el ritmo de tu respiración si te lo propones, como has podido observar.*
- *Siéntate en el suelo y deja las manos reposando en las piernas, con las palmas hacia arriba. Cuando cojas aire, sube las manos hacia arriba. Cuando expulses el aire, giras las palmas hacia el suelo y bajas los brazos al ritmo de tu respiración. Haz este ejercicio varias veces como si fuera la respiración la que guía tus manos, subiendo con las palmas hacia arriba cuando coges aire, y bajándolas cuando lo expulsas. (Seguir el movimiento hasta que no se pueda distinguir si es el movimiento el que guía la respiración o al revés, hasta que haya un ritmo fluído).*
- *Coger una vela y encender la llama y colocarla en algún soporte de manera que el niño la tenga a la altura de la cabeza (boca). Coge aire y al expulsarlo, soplale a la vela de manera que no llegue a apagarse la llama. La llama se moverá, pero no debe apagarse. Haz unas cuantas respiraciones seguidas hasta que consigas hacer el ejercicio sin que se apague. Al finalizar el ejercicio, preguntarle: ¿Cómo te encuentras? ¿ha cambiado algo en ti mientras hacías el ejercicio? ¿Cómo te sientes ahora?*