

## **Tip 18: Ejercicios de respiración y atención**

- *Sentados en círculo con los ojos cerrados y observad la respiración. ¿Cómo es tu respiración? ¿Regular, fluida, corta, larga, desigual? ¿Dónde la sientes? ¿En el pecho, alrededor del estómago? ¿Quizás la notas en el vientre? Ahora escanea tu humor a ver cómo estás ¿Estás nervioso, excitado, tranquilo, bien?*

*Presta atención a tu respiración. Escúchala, síguela, conecta con ella. No dejes que el cuerpo se mueva, el movimiento te hace difícil centrarte en tus sensaciones y en lo que el cuerpo te está diciendo. ¿Qué sientes cuando estás inmóvil?*

- *Sentados de dos en dos con las espaldas en contacto desde el culo hasta la cabeza. Primero, nota tu respiración y en como el aire entra y sale de tu cuerpo. Después de algún tiempo, pon la atención en la respiración de tu compañero. Por último, intenta respirar al mismo tiempo que tu pareja, es decir, coge aire a la vez que y expúlsalo al mismo tiempo. ¿Cómo te sientes? ¿Qué sensaciones has notado durante el ejercicio?*

- ***Meditación caminando***

Con lana, dibujar un “carril” en el suelo de manera que tiremos 2 hilos de lana en paralelo. El carril se puede alargar por toda la casa.

*Empieza a caminar por el circuito de lana pisando entre los dos hilos, sin pisarlos. Mira a ver si puedes coger el aire cuando levantas el pie y soltarlo cuando lo apoyas en el suelo. Intenta caminar todo lo despacio que puedas. (Estar así unos cuantos minutos y hacer las siguientes preguntas al acabar:) ¿Cómo te sientes? ¿Notas alguna sensación diferente con respecto a cuando has empezado el ejercicio?*