MI GRUPO Y YO

Respiración intencionada: una refrescante espiración [1]

Centramos suavemente la atención en la espiración para potenciar la relajación y la calma, o bien en la inspiración a fin de incrementar la energía y el estado de alerta.

OBJETIVO

Aprendemos que concentrarnos en una espiración prolongada puede resultar calmante y relajante. Concentrarse, aquietarse

DESARROLLO

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inspiración y tu espiración. *Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo natural de la respiración del alumno/a. Continua de ese modo durante varios ciclos de respiración.*

2. Ahora inspira mientras cuento hasta dos y espira mientras cuento hasta cuatro. *Sincroniza la numeración con el ritmo de su respiración (existe una pausa natural entre la inspiración y la espiración). Continúa de este modo durante dos minutos.*

3. Ahora vuelve a respirar normalmente.

NOTA:

- Varía las instrucciones para ayudar a los alumnos y alumnas a sentirse alerta y más despiertos/as invitándolos/as a que se concentren en una inspiración prolongada; para ello, sigue los mismos pasos del ejercicio anterior, pero alarga la inspiración en lugar de la espiración (han de inspirar mientras cuentas hasta cuatro y espirar mientras cuentas hasta dos).

- Cuando comprendan que alargar la espiración ejerce un efecto calmante, pueden utilizar la espiración para aquietar la mente y el cuerpo, y la inspiración para sentirse más alerta.

DURACION
5 minutos

---

[1] Susan Kaiser Greenland: *Juegos mindfulness*. Gaia Ediciones, 2016
Adaptada