



MIS PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN PARA LA TRANSFORMACIÓN





Hola, me llamo Silvia y vengo desde Países Bajos a ejercitarme con vosotros LA RESPIRACIÓN.

Yo como vosotros también a vuestra edad vivía en un pueblo, muy lejos de aquí, al sur de América del Sur, en Uruguay.
Es en otro continente.

Siempre fui una nena con una gran imaginación y una de esas fantasías era vivir aquí, navegar en un velero, viajar por el mundo, escribir libros y todo eso se cumplió.
Mi gran AMIGA Y ALIADA: LA RESPIRACIÓN.

ANTES DE HABLAR DE LA RESPIRACIÓN, MIRA ESA BURBUJA Y ESA LUZ

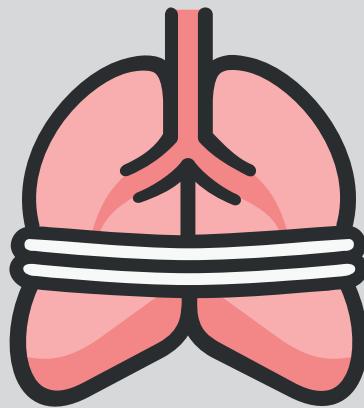


Esta luz eres tú y esa burbuja eres tu también. Es enorme, grande tanto como una gigante pompa de jabón y tu estás dentro de ella. Todos estamos dentro de esa pompa de luz.



Ana y Pablo se sienten cansados, a Ana le duele el corazón porque se enfadó con su amigo.

A los dos le molesta estar enfadados.
Se sienten cansados de pelear y tristes.



Jose y Gabriel son hermanos y ellos también estan
enfadados,
Mamá!! dice uno ... Mira mi hermanito!

Se les aprieta los pulomens de tanto llorar.
Y también se les aprieta la panza.
Después de un rato se sienten cansados.



Cuando eso pasa, es tiempo de parar , sentarse , cerrar los ojos, poner las manos encima del ombligo y RESPIRAR PROFUNDO 2 VECES

así como lo hace Javier el
chico de 6to grado del
colegio.:



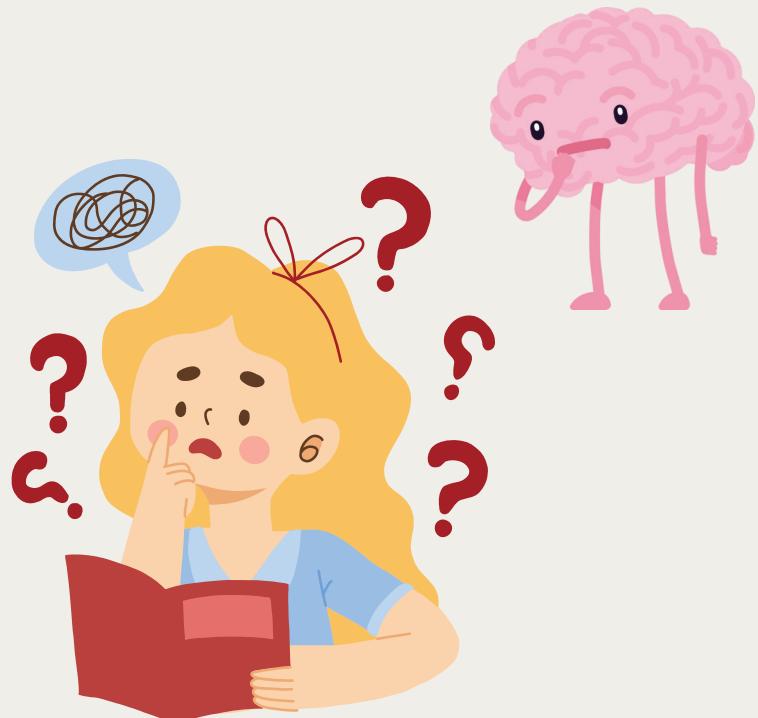
INHALAS POR LA NARIZ... Y EXHALAS POR LA
NARIZ... COMO ESTA BOLITA...
INHALAS SUBE EL AIRE Y AL EXHALAR BAJA.



EL AIRE ENTRA POR LA NARIZ
Y SALE POR LA NARIZ.

TUS PULMONES SE SIENTEN FRESCOS Y
FELICES.

Ten presente que :
la respiración ,es nuestro primer alimento.



Marís se pregunta: y como hago para respirar y no distraerme?

SILVIA DIJO QUE HAY QUE ENTRENAR CADA DÍA
tal vez así me acostumbro... es como aprender a
andar en bicicleta!

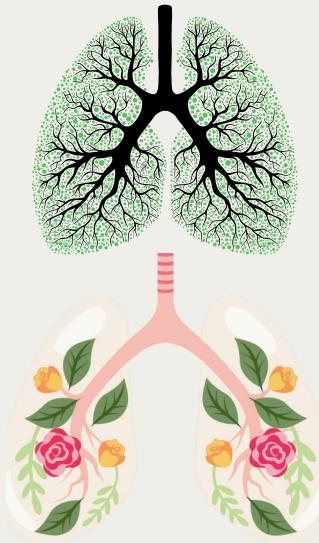
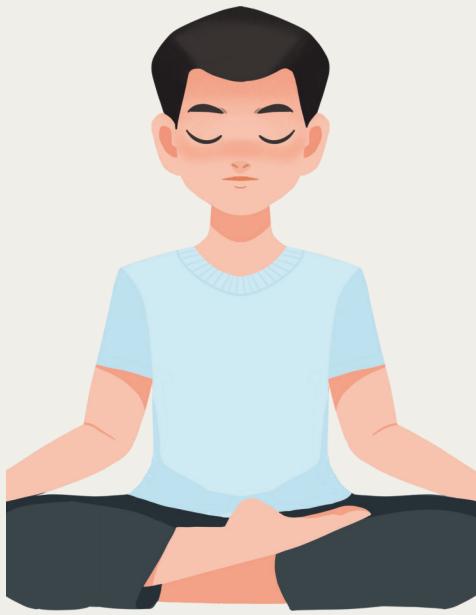




Cuando voy a casa de la abuela o de la cuidadora
le digo que ejercite conmigo.

Siempre que tengo una prueba en la escuela me pongo nerviosa, pero si respiro suave , los nervios de la panza se vuelan, como las mariposas.

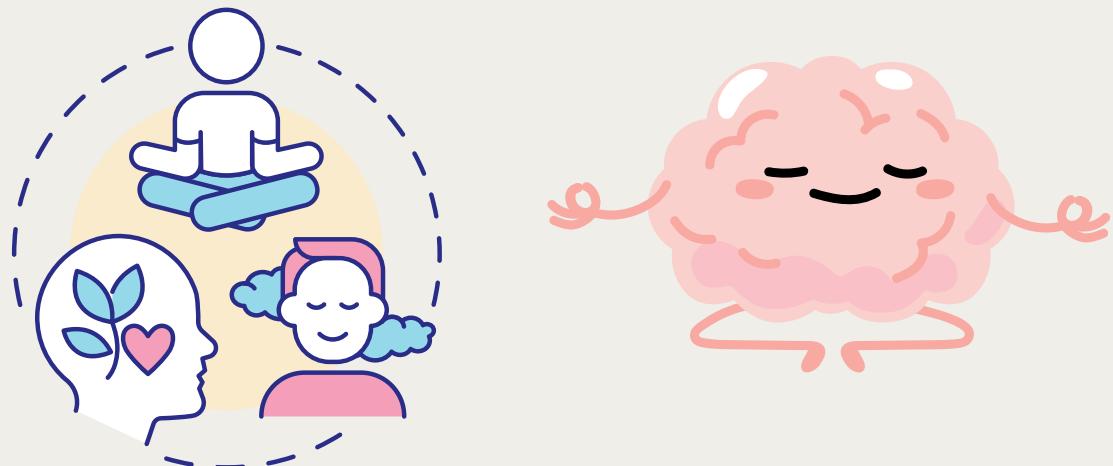
Mi abuela se sienta a mi lado y aprende de mi, me gusta respirar!



Ahora mis hermanos también respiran en casa, mamá, papá, todos respiran inflando la panza como un globo que se llena de aire y cuando exhalamos el globo se desinfla y queda la panza otra vez bajita.

Cada vez que RESPIRO pienso que mis pulmones son como un árbol lleno de hojas, y se ponen mas verdes con cada respiración.

Ejercitamos y ejercitamos cada día
todos en casa y en el cole!



Mis padres dicen que se van todas los problemas
cuando respiramos juntos.

En el cole es más fácil aprender porque mi cabeza es
mas ligera, así de ligera como una pluma.

Mamá dice que nuestro cerebro hace gimnasia cada día cuando respiramos con los ojos cerrados.

Y como las plantas de mamá, que las riega mucho y crecen lindas flores, a mi cerebro le crecen nuevas ideas, estoy fresca y feliz, ahora que RESPIRO CADA DÍA ante cualquier molestia.



Cada noche antes de dormir nos sentamos con la espalda recta, cerramos los ojos y RESPIRAMOS PROFUNDO DOS VECES PRIMERO.

Luego respiramos natural.

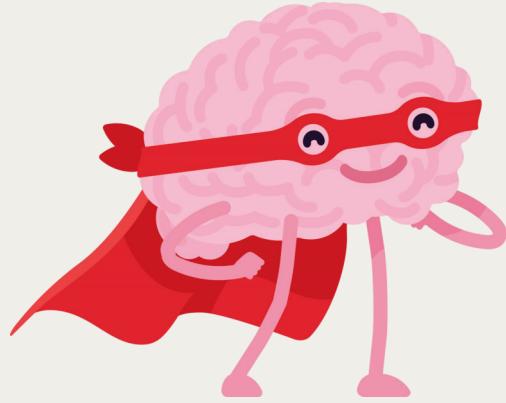
Al principio nos dolía el cuerpo , nos movíamos, abríamos los ojos.

Pero un día... zazzzzzz... nos quedamos quietos y era tan lindo RESPIRAR!

Era como FLOTAR EN EL AIRE!



SE-EQUILIBRIUM



Nos sentímos con SUPER PODERES cada día.

Si en casa alguien se enfada: YO RESPIRO!
RECUERDO lo que dijo Silvia en la escuela, REGAMOS EL
CEREBRO, COMO MAMÁ RIEGA LAS PLANTAS.

Eso quiere decir que las plantas crecen lindas con agua y
nosotros crecemos sanos y en calma si respiramos cada día.



SE-EQUILIBRIUM



Te sientes así de relajada o relajado!
crecemos cada día con mucha energía,
sanos y felices!