



# MIS PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN

PARA LA TRANSFORMACIÓN

SE-EQUILIBRIUM



- Material para escolares creado para los talleres de Respiración.
- Creado por: Silvia Sánchez Quijano.  
Autora de: El Arte que es Vivir.

La RESPIRACIÓN es un tema que abordo cada día en consulta y extenderla a las escuelas públicas de todo el mundo de manera gratis es mi voluntad!

Con cariño a cada uno de vosotros!  
Silvia



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.  
En otro continente.

Siempre fui una nena con una gran imaginación y fantasía.  
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.

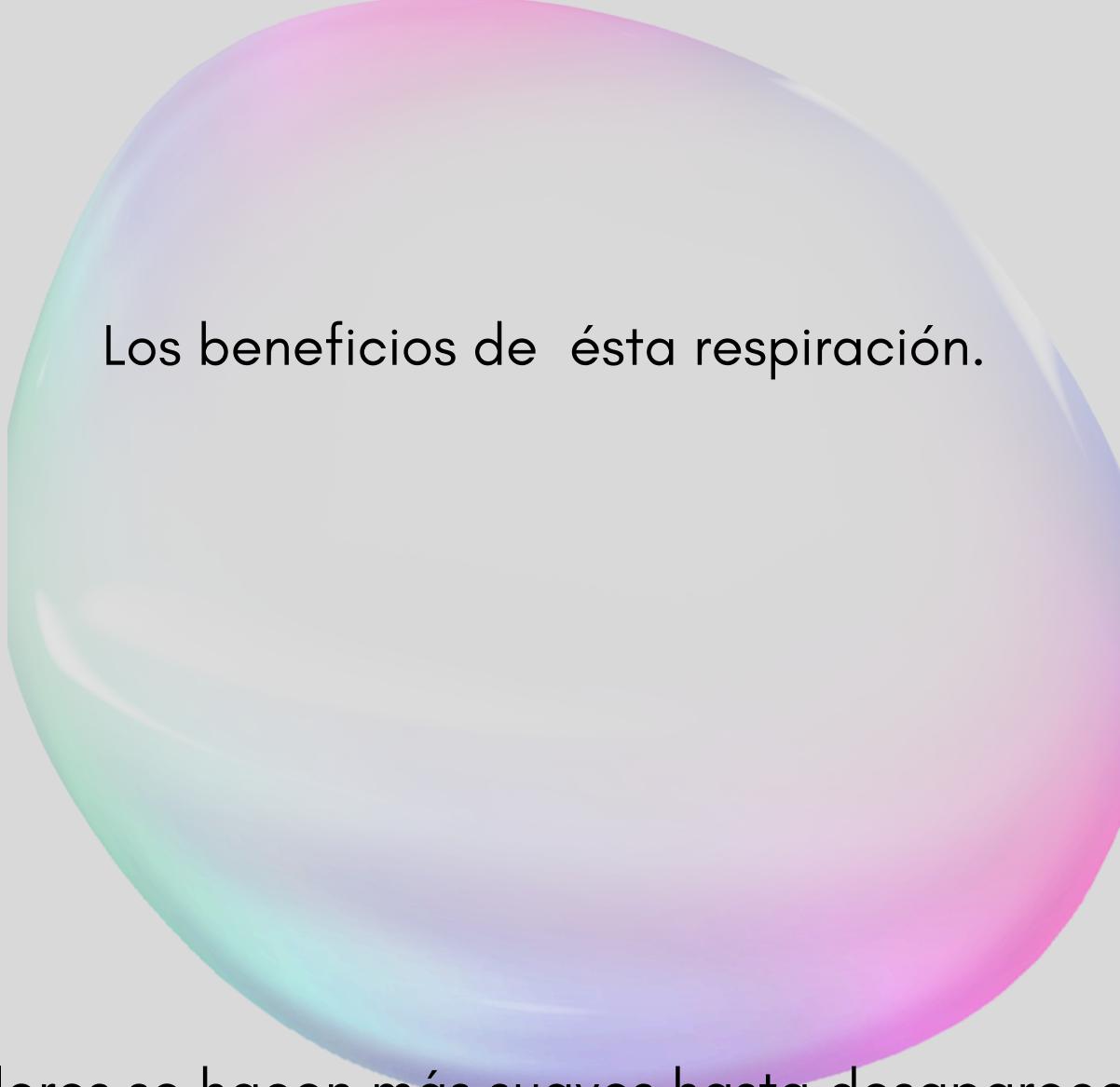
ANTES DE HABLAR DE LA RESPIRACIÓN,  
MIRA ESA BURBUJA



Así como ésta burbuja se agrandará tu panza cuando comiences a respirar, se agranda al inhalar y se desinfla al exhalar. Esto pasa porque al tomar aire, los pulmones bajan , el así el diafragma (que es un músculo que esta debajo de las costillas y encima del estómago) empuja la panza y sube grande como ésta imagen.

Hoy vamos a ejercitarn la Respiración para tener más energía ,por eso es importante que tengas claro la imagen del globo, burbuja o balón, como más fácil te sea visualizarlo o imaginarlo mientras hacemos el ejercicio.

Así tienes mejor calidad de vida para toda tu vida.



## Los beneficios de ésta respiración.

- Tus dolores se hacen más suaves hasta desaparecer a veces.
- Ayuda con el ritmo cardíaco a calmarse y a no galopar fuerte.
- Reduce esos nervios o esa sensación de un elefantito sentado encima de tu pecho.
  - Hace que tus músculos se vuelvan más relajados.

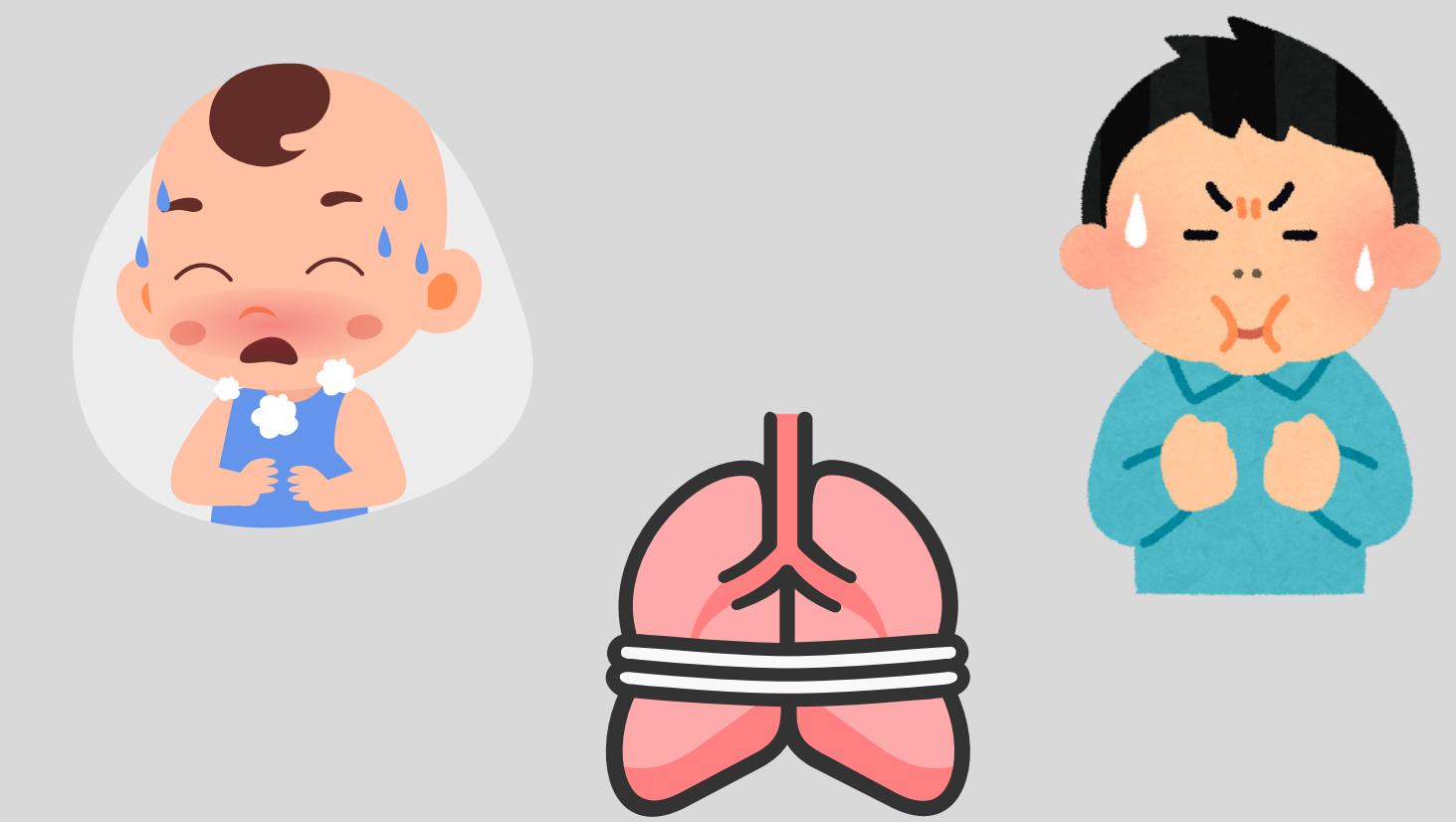
Te permite enfocarte al estar relajado/a en la escuela, en tus actividades, en tus tareas y que aprendas mejor,  
A que digieras mejor tus alimentos.  
A que te enfrentes a tu día a día más contento/a.



Cuando estamos tristes , nerviosos , rabiosos, con un mundo de problemas... esa energía se agota como las baterías de un coche y nos sentimos muy cansados, como que no podemos funcionar, te pasa?

Podemos tener pesadillas por la noche y por el día nos levantamos ya agotados.

Nos ponemos enfermos antes de una prueba en la escuela o una salida que no nos gusta, de repente, nos duele mucho la panza!



Entonces nos sentimos más rabiosos, acalorados y eso nos proboca más cansancio y no nos deja estudiar, ni disfrutar de la escuela, de las nuevas lecciones , de los momentos a compartir con los amigos, como si nos aprietasen los pulmones.  
Y también se nos aprieta la panza, y si, todo nos duele.

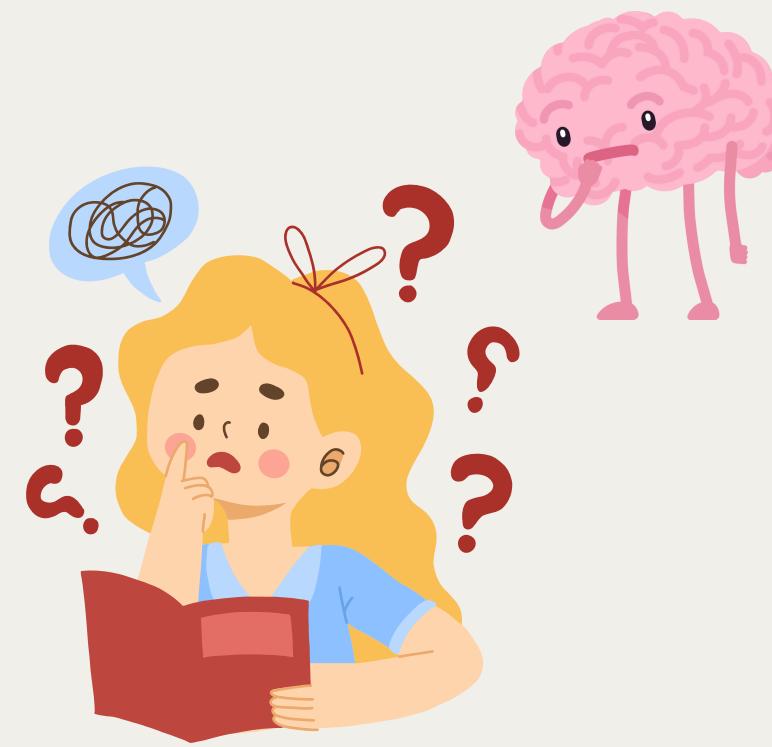


Es hora pues de sentarnos con la espalda recta, una mano en el pecho y la otra en el abdomen , a la altura del ombligo y comenzar a sentir como nos calma el saber respirar bien.  
Cierra los ojos y recuerda como lo hicimos en clase.  
usa tu naris, cierra la boca, cierra tus ojos.  
Respira...

presta atención :



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



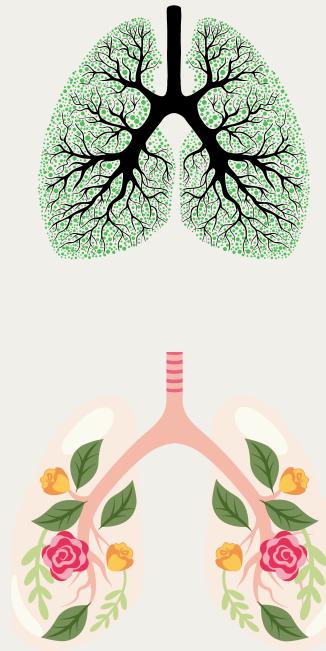
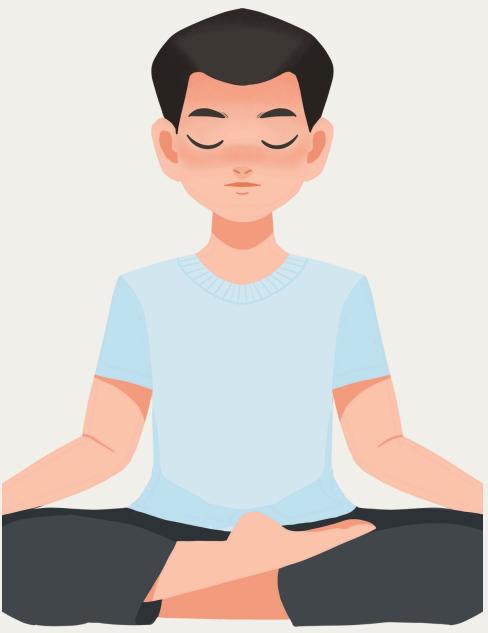
Así que si aún no lo has practicado y tienes muchas preguntas....  
te invito a que comiences hoy mismo con la práctica .  
Ejercita! tu cerebro es un aplasticina que se moldea con cada práctica, ejercita día a día





Piensa que puedes hacerlo en cualquier lugar y momento, hasta cuando estás en casa de la abuela, si!  
De paso la invitas a hacerlo contigo!

Si aprenden contigo, tus abuelos pueden mejorar su vida muchísimo y tener más energía para ti también.



sigamos...

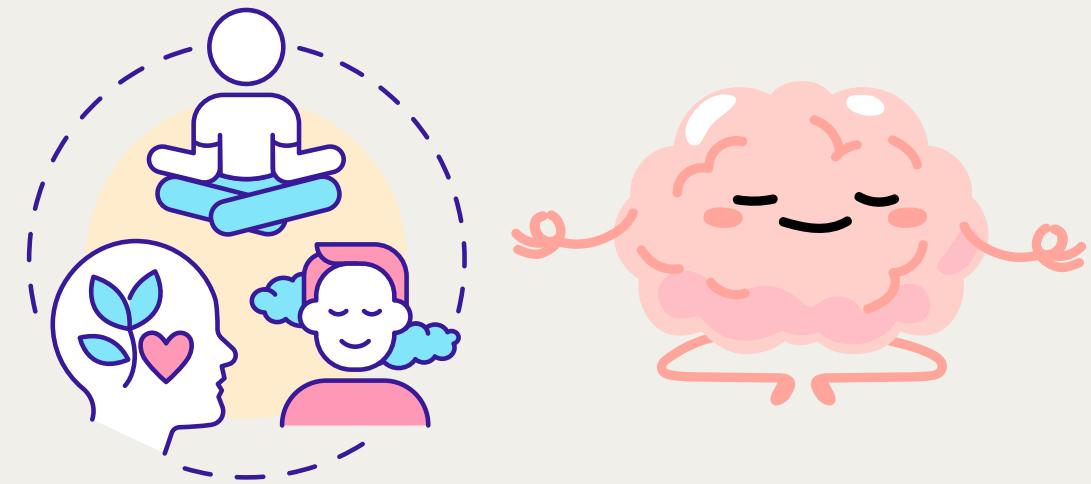
cierra los ojos , con tus manos en la panza y pecho y siente como la panza se agranda como un gran globo que se infla al inhalar y se desinfla al exhalar....

es fácil darte cuenta... al inhalar tu mano en la panza va más arriba que tu mano en el pecho...

siente como tu pecho es calmo y tu abdomen se agranda cada vez que tomas aire.

También puedes imaginar que tus pulmones se llenan de flores al inhalar.

# Ejercita



Antes de hacer los deberes en casa, antes de ir a la escuela o a cualquier actividad extra escolar, prueba hacer éste ejercicio, sentado simplemente en una silla.

Es importante que tu espalda esté recta como en los ejercicios que hicimos juntos hoy en la escuela.

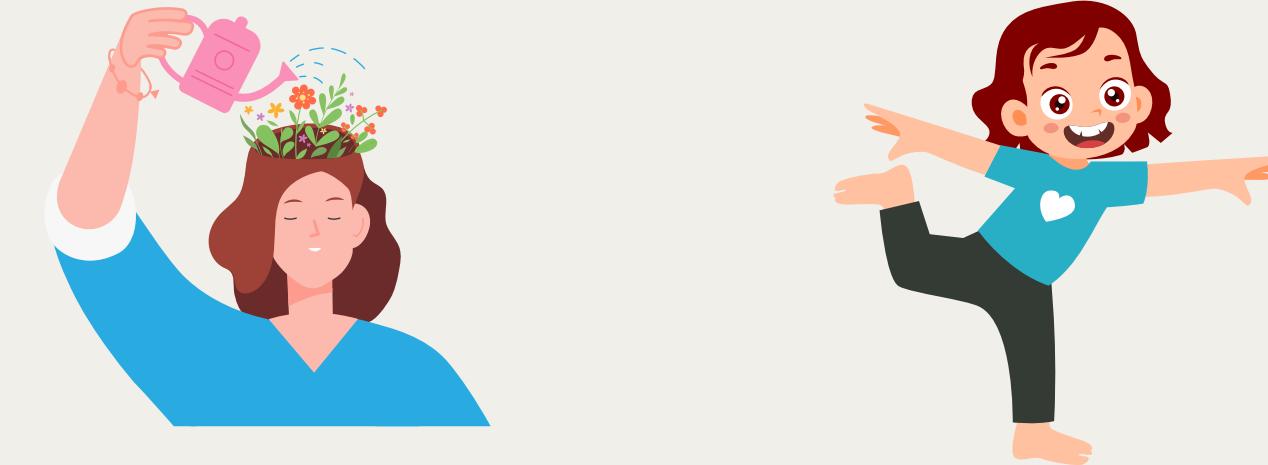
Te invito a que sigas practicando en casa a diario y muchas veces al día, ante cualquier momento de tensión o en el medio de ella.

Piensa que es como regar una planta.  
Para que esté linda ves como se riegan a diario y como se  
cuidan verdad?

Lo mismo pasa con la mente y el cuerpo, se cuidan a diario.

Si respiras consciente a diario, es como regar una planta , la  
mente es como una plasticina y se amolda a esta nueva  
rutina que te beneficia en tu salud física y mental.

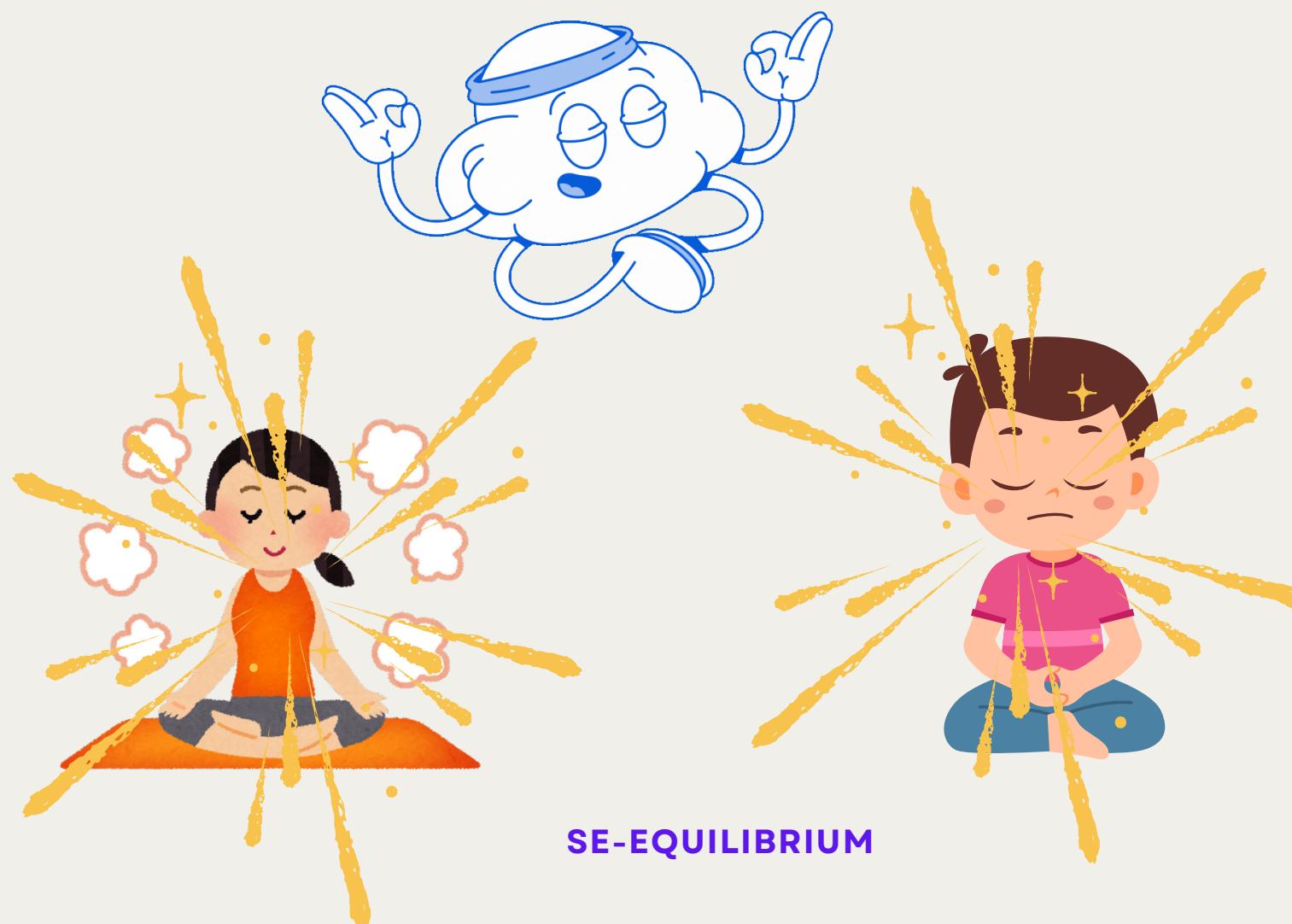
Tu mente estará llena de frescas ideas y más  
despejada,tendrás más energía y más alegría.



Cuando practicas a diario una RESPIRACIÓN CONSCIENTE, tu cerebro se comienza a calmar y en ese proyector que tu mente te muestra a diario un montón de fotos como una película , las fotos comienzan a desaparecer.

Y si vienen ,estás tan tranquilo o tranquila que las dejas pasar, como si ves pasar nubes en el cielo. Porque SI CONTROLAS TU RESPIRACIÓN, CONTROLAS TUS DÍAS y todo eso que te molestaba ya no molesta tanto.

Mi deseo es que practiques , practiques y así calmes tu mente.





Recuerda siempre ésto...  
los hábitos se fijan a los 41 días de práctica.

Es como regar las plantas, cada día respiras y cada día limpias tu mente  
y tendás un super cerebro , porque todos somos maravillosos y todos podemos ser  
muy buenos aprendiendo.

Lo importante es PRESTAR ATENCIÓN, ES ESTAR PRESENTE.

POR EJ: CUANDO LA MAESTRA TE DA LA LECCIÓN , TU SOLO LA ESCUCHAS CON  
ATENCIÓN.

Y AUNQUE TENGAS MUCHOS PROBLEMAS... CON LA PRÁCTICA DE LA  
RESPIRACIÓN... ESOS PROBLEMAS SE SIENTEN MÁS pequeÑitos de lo que eran.



TU ENERGIA AUMENTA  
Y ESTÁS RADIANTE  
LLENA DE IDEAS Y TRANQUILIDAD.  
SALE BRILLO DE TI

SE-EQUILIBRIUM

*Gracias por éste tiempo juntos!*



