



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Respiración de la "Abeja"

(CALMAR)

- Sentados/as con la columna firme y alargada, tienen que seguir los siguientes pasos:
- 1º) Inhalan profundamente por la nariz y, a continuación, exhalan por la boca, diciendo "mmmmmmm...", el mayor tiempo posible. Se presta atención a la respiración y, al espirar, se realiza el sonido de la abeja "zzzzzzzzzz...".
- 2º) Se repite el ejercicio anterior, pero con los ojos cerrados, y llevando la atención a la vibración que se produce en los labios.
- 3º) Se repite lo anterior, pero ahora, además de tener los ojos cerrados, tapan sus oídos, llevando la atención a su interior y sintiendo la calma.
- Adaptar el lenguaje a cada etapa de desarrollo.

