

## ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

### Respiración alterna

(CALMAR)

- El alumnado se sienta con las piernas cruzadas en la silla con la columna firme y alargada.
- Para comenzar, se tapan la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha y, con el dedo índice derecho, se tapan la fosa nasal izquierda.
- Un ciclo sería: *"Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala y exhala por la fosa nasal izquierda lenta y profundamente. Cambia tapando la fosa nasal izquierda con el dedo índice, e inhala y exhala por la derecha lenta y profundamente".*
- Repite el ciclo para comenzar de 3 a 5 veces.
- Una vez integrada la práctica se puede repetir este ciclo: *"Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar e inhala por la izquierda de manera lenta y profunda, luego tapa la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha. A continuación vuelve a inhalar tapando la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda. Cambia el sentido y ahora inhala por la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda".*

