

## **RESPIRA**

Busca un lugar donde estés cómodo. Siéntate con la espalda apoyada y recta. Los pies apoyados en el suelo. Las manos apoyadas en tus muslos o sobre la mesa, como hacemos en clase. Cierra los ojos. Pon el cronómetro de tu móvil durante 3 minutos.

Durante esos minutos te centrarás en tu respiración. Toma aire por la nariz contando 1.....2.....3.....4..... Retén el aire durante 1.....2..... Expulsa el aire en 1.....2.....3.....4.....5.....6.....

Deberás notar que es la parte inferior de tu abdomen la que sube y baja al respirar. Puedes apoyar tus manos en tu abdomen tocándose la punta de los dedos. Notarás como cuando tomas aire se separan y como cuando lo expulsas se vuelven a juntar.

Céntrate en llevar el ritmo de la respiración contando. Cuando suene la alarma de tu móvil, vuelve a tu respiración normal y ve abriendo poco a poco los ojos ¿Cómo te sientes?

Utiliza esta técnica de la respiración cuando quieras recuperar la tranquilidad, en cualquier momento.

## ***"DE LOS MALOS MOMENTOS GERMINAN LOS BUENOS"***

Para esta tarea necesitas:

- Envase de yogur, cuenco o envase vacío.
- Algodón, papel de cocina o papel higiénico.
- Lentejas, pepitas de limón, naranja o mandarina.

Esta tarea la puedes realizar con lentejas o con pepitas de limón, naranja o mandarina. Si lo haces con las pepitas de los cítricos, deberás quitar la parte dura exterior haciendo un pequeño corte y quitándola como si fuera la cáscara de una pipa.

A continuación empapa un trozo de algodón, papel de cocina o papel higiénico. Deberá estar húmedo, pero sin que escurra agua. Ahí deberás poner la semilla que elijas y ponerla en un envase vacío. Colócalo en un lugar en que tenga luz y una temperatura suave.

Deberás cuidarlo diariamente comprobando que la humedad, la temperatura de la habitación y la luz. Mira como va creciendo poco a poco. Haz una fotografía cada semana, siempre el mismo día. Apúntalo en tu calendario. Ponle un nombre y cuando acaben estos días, trasplántalo y sigue viendo como crece.

<https://www.youtube.com/watch?v=gwaD08xOpY0>