

RESPIRACIÓN CUADRADA: Técnica de relajación

Consigna: Busca un sitio en el que puedas sentarte o recostarte tranquilamente. Cerrá tus ojos para tomar más contacto con tu cuerpo. Leé la respiración que figura en el dibujo de abajo, y repetí este ciclo en principio una 4 veces. Si lo necesitas, continúa unas 10 o 15 veces más, o las veces que consideres necesarias hasta que tu cuerpo se sienta completamente relajado.

