

## Respira

1. Encuentra un lugar cómodo para sentarte y, o bien cruza las piernas o colócalas en posición de loto, donde las piernas se cruzan pero cada pie descansa sobre el muslo opuesto y no en el suelo.
2. Siéntate con la espalda recta y deja que tus hombros se relajen. Muy ligeramente baja tu barbilla hacia el pecho, pero asegúrate de que no hay presiones sobre la cabeza o el cuello.
3. Coloca una mano sobre el ombligo y la otra en tu espalda baja, para que puedas sentir el movimiento mientras inhalas.
4. Manteniendo la boca cerrada y relajada la mandíbula, inhala y exhala lentamente por la nariz. Trata de imaginar tu vientre como un globo, expandiéndose y contrayéndose con cada respiración.
5. Hacer estas respiraciones tan largas y lentas como sea posible, imaginando que estás llenando tus pulmones desde abajo hasta la parte superior.
6. Relájate y vuelve lentamente a tu respiración normal.

Prueba esto durante unos minutos cada día, aumentando lentamente la cantidad de tiempo que pasas en este ejercicio. Pronto te darás cuenta de que puedes respirar más profundo y desarrollar más resistencia a medida que aumenta tu capacidad pulmonar.

Lee las instrucciones y síguelas:

1. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas frente a ti, separadas en el ancho de las caderas y con los pies flexionados.
2. Sentado con la espalda recta, inhala y eleva los brazos por encima de tu cabeza sin forzar los hombros.
3. Exhala y, al hacerlo, inclínate hacia delante y desliza tus manos por las piernas hasta donde puedas llegar sin forzar tensión.
4. Quédate allí y respira profundamente. En cada respiración, relájate en la posición tratando de inclinarte un poco más hacia adelante.
5. Vuelve lentamente a la posición sentada del comienzo. Relájate.

Este ejercicio trabaja sobre los chakras inferiores, o centros de energía, para inculcar los sentimientos de confianza y sentirse con los pies en la tierra.

Disfruta de estos sentimientos y llévalos contigo durante el día.