



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "La respiración hace equilibrio"

Propósito

Respirar en el momento presente y focalizar con atención plena en las sensaciones físicas en el abdomen.

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
 Tipo	Individual
 Duración	1 minuto
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

Se busca algo para que cada uno apoye sobre la panza (pueden ser simplemente las manos, una piedra, un muñeco, un libro, etc.).

Segundo momento

Una vez encontrado el objeto, la indicación es acostarse boca arriba, con las manos o con el objeto sobre el abdomen.

Tercer momento

Inhalar llevando el aire "hacia el abdomen" como si se quisiera empujar hacia arriba las manos o el objeto posado en él y exhalar despacio, relajando el abdomen, notando como bajan las manos o el objeto, sin perder su equilibrio.