

## Actividad: Contar la respiración y relajar el cuerpo

Contamos la respiración a fin de desarrollar la concentración. Igual que al practicar un deporte o tocar un instrumento cuanto más practicamos, mejor nos concentramos.

*Habilidades:* Concentrarse.

*Edad recomendada:* Todas las edades.

### *Instrucciones*

1. Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado, y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas.
2. Inspira de forma natural, y pronuncia mentalmente “uno”, a continuación relaja la frente al espirar.

Levanta un dedo, y espera a que todo el mundo haya inspirado y espirado.

3. Repite de nuevo el proceso. Inspira de forma natural, y pronuncia mentalmente “dos”; a continuación relaja el cuello y los hombros al espirar.

Alza dos dedos

4. Ahora inspira y pronuncia mentalmente “tres”, y a continuación relaja la tripa al espirar.

Aza tres dedos.

5. Vamos a aprobar ahora de nuevo, pero esta vez no hablaremos. Sincroniza la respiración con el movimiento de mi mano, y cuenta en silencio tú mismo. Recuerda relajarte con la espiración.

### *Temas de conversación*

¿Se ha relajado tu mente al contar la respiración? ¿Te has sentido relajado? ¿Durante cuánto tiempo? ¿Han vuelto otra vez los pensamientos o la mente ha seguido en calma?

### *Consejos prácticos*

- ✓ Los niños pequeños que no sepan contar mentalmente pueden hacerlo con los dedos. Pídeles que sincronicen sus movimientos con los tuyos, mientras alzas el primer dedo, el segundo y el tercero.
- ✓ Toda la familia puede dirigir el juego por turno durante tres respiraciones, en torno a la mesa de la cocina. La primera persona alza un dedo, dos y tres en silencio. Luego el jugador de la derecha toma el relevo, 1,2 y 3, y así hasta que todo el mundo haya jugado.