

Respiracions i mindfulness bàsic

**Posem una mà al pit i l'altra
sobre l'abdomen...**



Comencem a fer respiracions profundes, imaginant que al nostre abdomen hi ha un globus que s'infla quan inhalem...

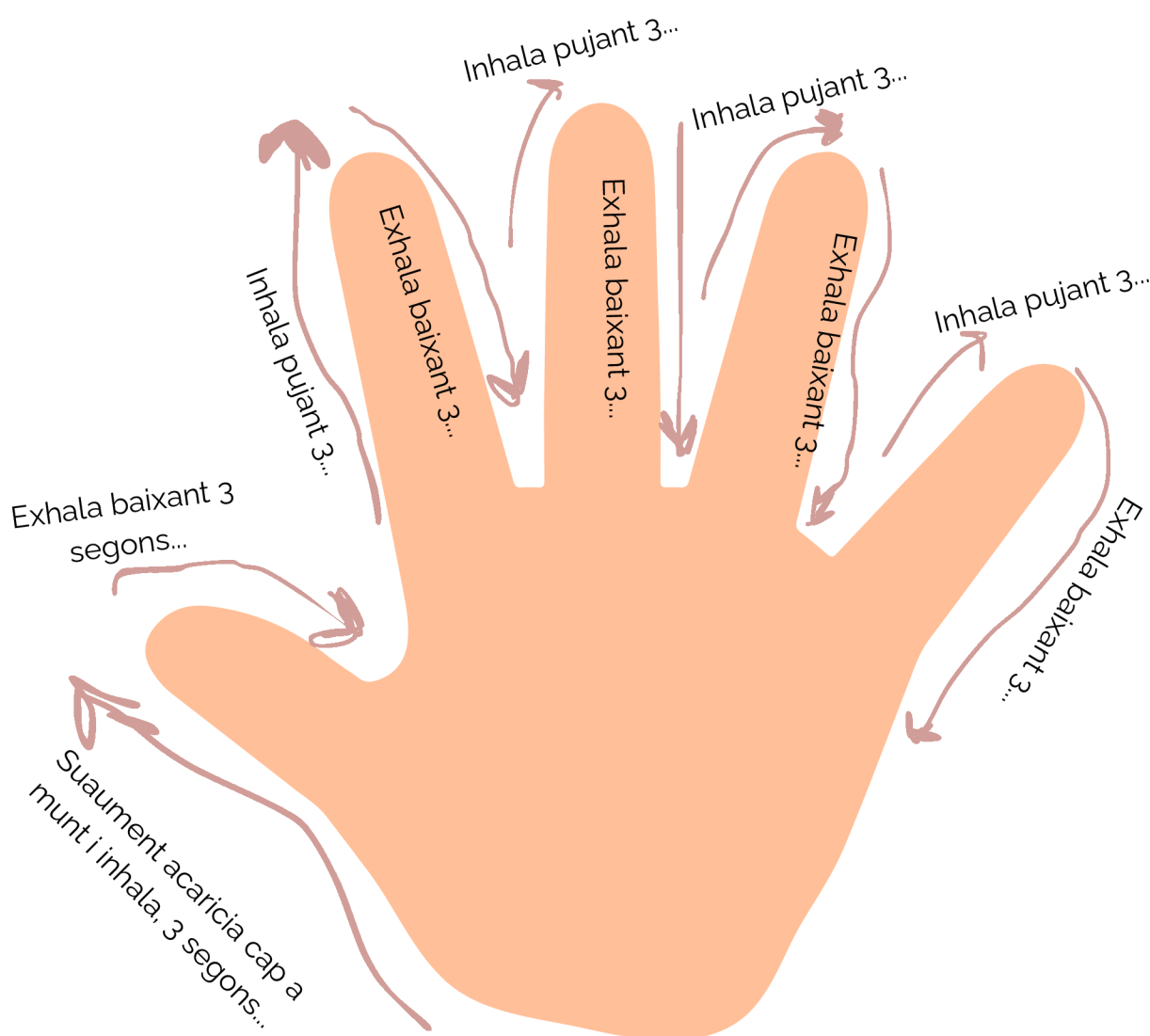
i es desinfla quan exhalem.
Posem atenció al moviment de la mà que està sobre l'abdomen, notant com puja i baixa suaument.



Fem 5 respiracions profundes juntes.

Respiracions i mindfulness bàsic

Obre una mà, relaxant-la, sense tensar el braç.
Amb el dit índex de l'altra mà, comença a acariciar
suaument cap amunt mentre inhales durant 3
segons. Exhala baixant durant 3 segons.



És molt important que no només seguim els dits i la respiració, sinó que també connectem amb la sensació agradable de cosquilleig i suavitat quan arrosseguem el dit entre els dits de l'altra mà, notant el contacte amb la nostra pell.