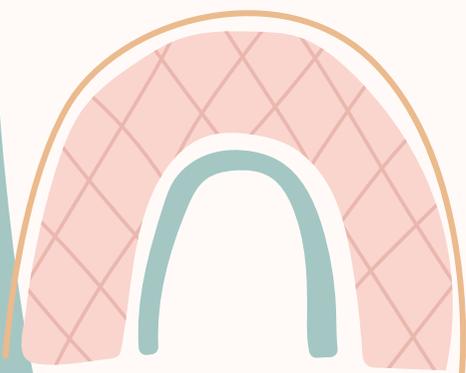


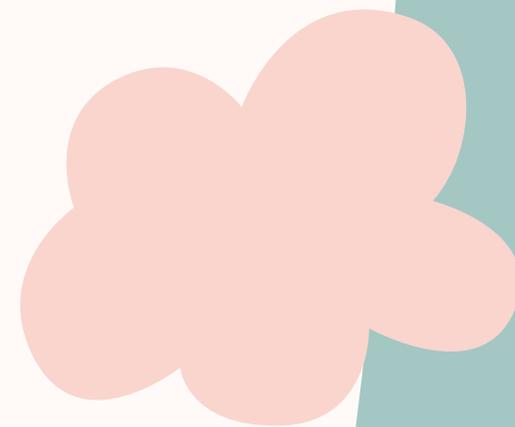
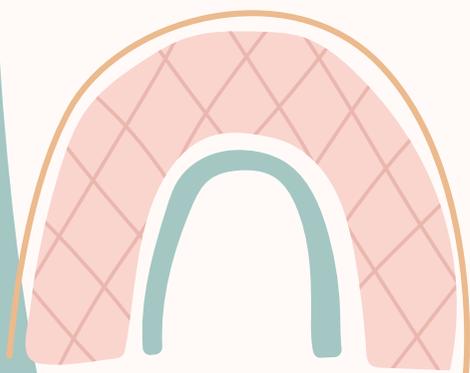


ENCUENTRA UNA PAREJA Y SIÉNTATE EN EL SUELO, ESPALDA CON ESPALDA. SIÉNTATE ERGUIDO Y CIERRA LOS OJOS SI LO DESEAS. DECIDAN QUIÉN COMENZARÁ: ESA PERSONA EMPIEZA INHALANDO PROFUNDAMENTE Y LUEGO EXHALANDO LENTAMENTE, Y CONTINÚA RESPIRANDO DE MANERA LENTA Y PROFUNDA. SU COMPAÑERO DEBE SENTIR LA EXPANSIÓN EN LA ESPALDA DE SU PAREJA CADA VEZ QUE RESPIRA Y LUEGO INTENTAR SINCRONIZAR SU PROPIA RESPIRACIÓN PARA QUE AMBOS RESPIREN AL MISMO RITMO.



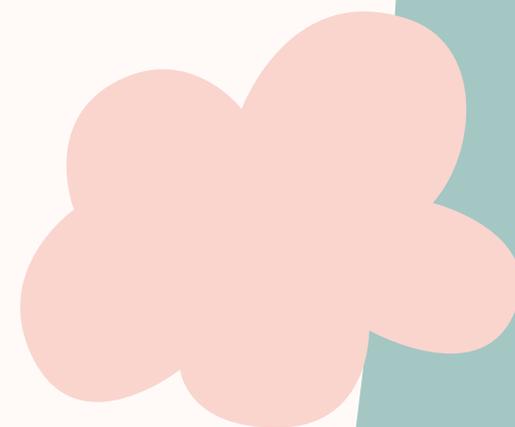
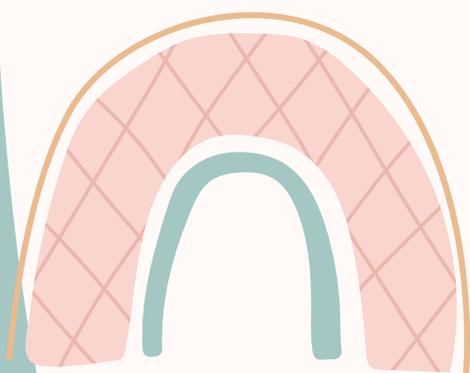


ACUÉSTATE EN EL SUELO Y COLOCA UN PEQUEÑO  
PELUCHE SOBRE TU ESTÓMAGO. INHALA  
PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ Y SIENTE CÓMO EL  
PELUCHE SE ELEVA, Y LUEGO SIENTE CÓMO  
DESCIENDE MIENTRAS EXHALAS LENTAMENTE POR LA  
BOCA. MECE EL PELUCHE PARA QUE SE DUERMA CON  
EL MOVIMIENTO DE SUBIDA Y BAJADA DE TU  
ESTÓMAGO.





PÁRATE CON LOS PIES SEPARADOS Y LOS BRAZOS COLGANDO FRENTE A TU CUERPO COMO LA TROMPA DE UN ELEFANTE. A MEDIDA QUE INHALAS PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ, LEVANTA LOS BRAZOS POR ENCIMA DE TU CABEZA. LUEGO, BAJA LENTAMENTE LOS BRAZOS MIENTRAS EXHALAS POR LA BOCA.



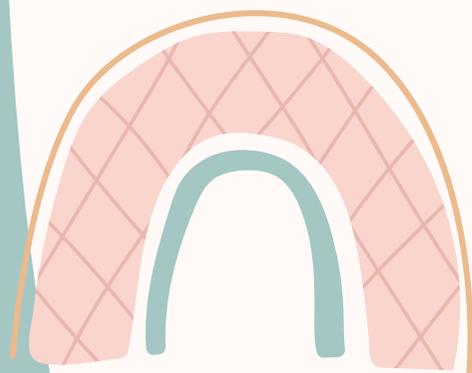


SIÉNTATE CÓMODAMENTE CON LOS OJOS CERRADOS. COMIENZA IMAGINANDO QUE SOSTIENES UN PALO DE BURBUJAS. INHALA PROFUNDAMENTE Y LUEGO, MIENTRAS EXHALAS LENTA Y SUAVEMENTE, IMAGINA QUE ESTÁS SOPLANDO BURBUJAS EN LA HABITACIÓN. IMAGINA QUE LAS BURBUJAS ESTÁN LLENAS DE PAZ, AMOR O FELICIDAD Y QUE ESTÁS LLENANDO TODA LA HABITACIÓN CON UNA SENSACIÓN DE PAZ Y ALEGRÍA. A MEDIDA QUE SIGUES RESPIRANDO LENTAMENTE Y SOPLANDO TUS BURBUJAS IMAGINARIAS, SIENTE CÓMO TU CUERPO SE VUELVE TRANQUILO Y RELAJADO.



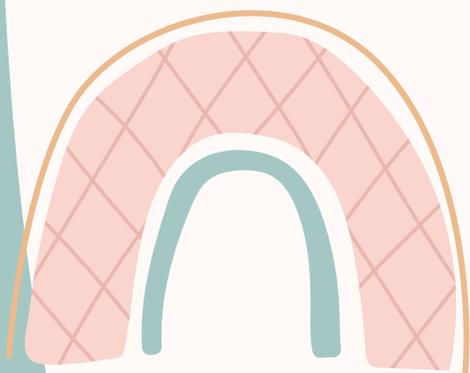


SENTADO EN UNA POSICIÓN CÓMODA, COLOCA TUS MANOS ALREDEDOR DE TU BOCA COMO SI FUERAS A INFLAR UN GLOBO. TOMA UNA RESPIRACIÓN PROFUNDA POR LA NARIZ Y, AL EXHALAR LENTAMENTE POR LA BOCA, COMIENZA A EXTENDER TUS MANOS COMO SI ESTUVIERAS INFLANDO UN GRAN GLOBO. MANTÉN LA POSICIÓN DE TUS MANOS MIENTRAS INHALAS NUEVAMENTE Y LUEGO EXTIENDE TUS MANOS AÚN MÁS AL EXHALAR. UNA VEZ QUE TU GLOBO ESTÉ TAN GRANDE COMO PUEDA SER, MUÉVETE SUAVEMENTE DE UN LADO A OTRO MIENTRAS SUELTAS TU GLOBO HACIA EL CIELO.





ELIGE UNA POSICIÓN CÓMODA PARA SENTARTE. AL INHALAR LENTA Y PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ, LEVANTA LOS HOMBROS HACIA TUS OÍDOS. EXHALA LENTAMENTE POR LA BOCA, BAJANDO LOS HOMBROS A MEDIDA QUE EXHALAS. REPITE LENTAMENTE, MOVIENDO LOS HOMBROS HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO AL RITMO DE TU RESPIRACIÓN.





SIÉNTATE CÓMODAMENTE, DESCANSANDO UNA MANO FRENTE A TI CON LOS DEDOS EXTENDIDOS COMO UNA ESTRELLA Y EL DEDO ÍNDICE DE TU OTRA MANO LISTO PARA TRAZAR TU MANO. COMENZANDO DESDE LA BASE DE TU PULGAR EN EL EXTERIOR DE TU MANO, INHALA LENTAMENTE POR LA NARIZ MIENTRAS DESLIZAS TU DEDO ÍNDICE HASTA LA PARTE SUPERIOR DE TU PULGAR. EXHALA LENTAMENTE Y DESLIZA TU DEDO ÍNDICE POR EL INTERIOR DE TU PULGAR. INHALA MIENTRAS DESLIZAS TU DEDO HACIA ARRIBA POR EL SIGUIENTE DEDO Y EXHALA MIENTRAS DESLIZAS HACIA ABAJO. CONTINÚA INHALANDO Y EXHALANDO MIENTRAS TRAZAS TODA TU MANO.

