



Respiración del Abdomen Suave

- 1 Respire profundamente y permita que sus ojos se cierren o suavice su mirada enfrente de usted. Respire profundamente, inhale por la nariz y exhale por la boca.
- 2 Imagine que su abdomen esta suave. Se puede decir a si mismo "abdomen" mientras inhala y "suave" mientras exhala.
- 3 Si surgen pensamientos, déjelos venir y déjelos ir. Devuelva sus pensamientos a su respiración y mantenga el abdomen suave. No importa con qué frecuencia divague su mente, regrese su pensamiento suavemente cada vez que respire. Deje que entre en su cuerpo y salga.
- 4 Respire profundo, estírese y abra sus ojos suavemente.

Practica en el hogar: Haga esto 2-3 veces al día- no justo después de las comidas, ya que puede quedarse dormido, y a la hora de acostarse, si tiene problemas para dormir. Practique este ejercicio durante 5-10 minutos a la vez, agregando un minuto cada día. Use un reloj con timbre; excepto a la hora de acostarse, para no preocuparse por cuánto tiempo lo ha estado haciendo. Pronto descubrirá que en momentos de estrés puede respirar profundamente y decir "abdomen ... suave", y la relajación vendrá naturalmente.



Soft-Belly Breathing

- 1 Take a deep breath and allow your eyes to close or soften your gaze in front of you. Breathe deeply, in through the nose and out through the mouth.
- 2 Imagine your belly is soft. You can say to yourself “soft” as you breathe in and “belly” as you breathe out.
- 3 If thoughts come, let them come and let them go, and return your awareness to your breath and soft belly breathing. No matter how often your mind wanders, gently bring it back each time to the breath--the breath coming into the body and the breath leaving your body.
- 4 Take a deep breath, stretch, and open your eyes...

Home Practice: Do this 2-3 times a day – not right after meals as you may fall asleep, and at bedtime, if you’re having troublesleeping. Practice this approach for 5-10 minutes at a time, adding another minute each day. Use a timer (except at bedtime) so you aren’t preoccupied with how long you’ve been doing it. Soon, you’ll find that in times of stress you can take a few deep breaths and say “soft... belly,” and relaxation will come naturally.