

Tema:	Subtema:
Metodología de mediación <i>día</i>	Principio Orientar
Nombre de la actividad:	Tiempo:
Respiración equilátera	3 minutos
Intención:	Materiales:
- Relajación - Atención y concentración	Ninguno
Conocimientos/Habilidades:	
- Consciencia corporal - Presencia plena	
Productos/Evidencia:	
Ninguno	
Instrucciones:	
<p>Inicio</p> <ol style="list-style-type: none"> Indicar al grupo que formarán un círculo. Pedir a los participantes que se pongan de pie, ya que de preferencia este ejercicio debe hacerse en esta postura. <p>Desarrollo</p> <ol style="list-style-type: none"> Pedir que inhalen profundamente, retengan por un momento y exhalen en cuatro tiempos, dosificando la salida del aire por la nariz. Explicar que, durante la exhalación, deberán dibujar un cuadrado en el aire con el dedo. Cada lado del cuadrado marca la salida dosificada del aire al exhalar. Cuando terminan los cuatro tiempos, el aire debe haber salido completamente. Repetir el ejercicio anterior tres veces. Pedir a los participantes que hagan una nueva respiración, pero ahora dibujando en el aire un triángulo equilátero. <p>Cierre</p> <ol style="list-style-type: none"> Preguntar al grupo cómo se sienten y pedir a algunos participantes que compartan su experiencia. 	
Preguntas reflexivas:	
<p>¿Para qué creen que sirven este tipo de ejercicios? ¿Qué tan conscientes son de su respiración en la vida cotidiana?</p>	
Sugerencias/Adaptaciones:	
Al realizar este ejercicio puede pedirles a los participantes que cuando dibujen el cuadrado o el triángulo, lo imaginen de un color que les guste.	

