



Respiración de Naturaleza

Adultos: Lea las instrucciones que están más abajo en voz alta mientras los niños intentan seguirlas. **Hágalo de manera amable y lenta**, deje bastante tiempo para enfocarse en la respiración.

Calentamiento

Comience en la entrada de los Jardines y explore hasta que Ud. encuentre un buen lugar donde sentarse. Tome un momento para permitir que su cuerpo se asiente en una posición cómoda. Vamos a practicar respiración profunda en la naturaleza.

Estas prácticas pueden ser muy tranquilizadoras en épocas de estrés.



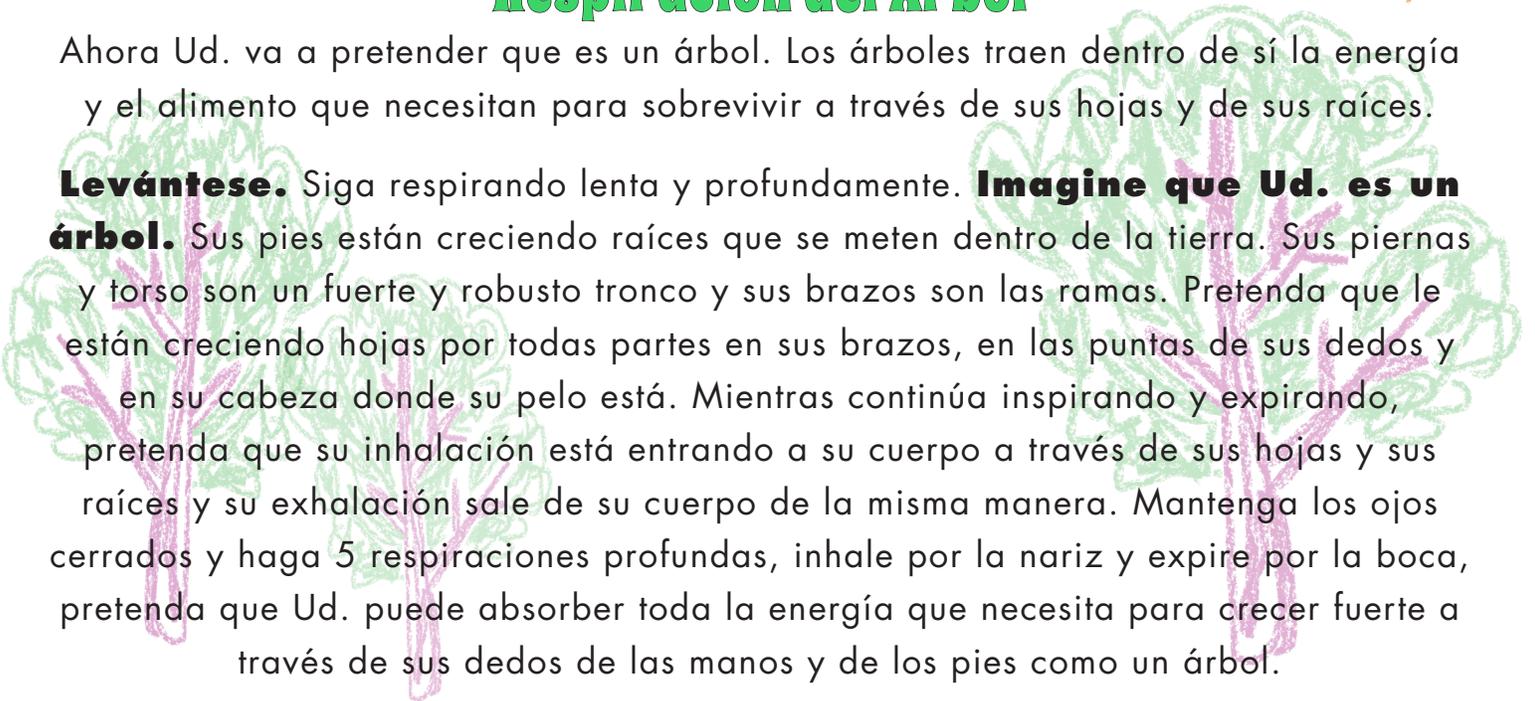
Cierre los ojos y respire profundamente por la nariz. Inspire e imagine que está oliendo una flor del más delicioso aroma. Cuando no pueda inspirar más, expire lentamente a través de su boca. Expire y pretenda que está inflando un globo. Haga esta respiración 3 veces. Cada vez, pretenda que huele una flor y que después está inflando un globo.



Respiración del Árbol

Ahora Ud. va a pretender que es un árbol. Los árboles traen dentro de sí la energía y el alimento que necesitan para sobrevivir a través de sus hojas y de sus raíces.

Levántese. Siga respirando lenta y profundamente. **Imagine que Ud. es un árbol.** Sus pies están creciendo raíces que se meten dentro de la tierra. Sus piernas y torso son un fuerte y robusto tronco y sus brazos son las ramas. Pretenda que le están creciendo hojas por todas partes en sus brazos, en las puntas de sus dedos y en su cabeza donde su pelo está. Mientras continúa inspirando y expirando, pretenda que su inhalación está entrando a su cuerpo a través de sus hojas y sus raíces y su exhalación sale de su cuerpo de la misma manera. Mantenga los ojos cerrados y haga 5 respiraciones profundas, inhale por la nariz y expire por la boca, pretenda que Ud. puede absorber toda la energía que necesita para crecer fuerte a través de sus dedos de las manos y de los pies como un árbol.

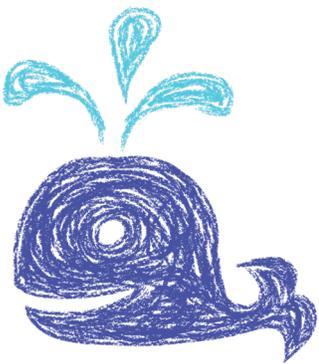


Cuando esté listo para explorar un poco más, camine hacia el océano y ¡busque las ballenas!

Desde noviembre hasta febrero, las ballenas grises californianas pueden ser vistas migrando al sur, hacia Baja donde las ballenas hembras que están preñadas darán a luz. Las ballenas grises raramente chapotean en la superficie del océano. Ellas respiran con calma por su agujero de respiración en la parte de arriba de la cabeza y después se sumergen debajo del agua. Cuando salen a la superficie Ud. puede ver un chorro de agua alto cuando ellas expiran. Mientras están debajo del agua, una ballena gris puede aguantar la respiración por ¡20 a 30 minutos! Puede ser una espera larga para ver una ballena, por eso es que mientras está buscando las ballenas es un buen momento para practicar la respiración profunda.

Respiración de Ballena

Encuentre un lugar cómodo donde sentarse o estar de pie cerca del mar. Cierre los ojos y respire profundamente. **Imagine que es una ballena.** Todo su cuerpo tiene una gruesa capa de grasa de ballena para mantenerlo caliente y en vez de caminar por la tierra, Ud. se desliza por el agua.



Mientras respira lenta y profundamente imagine que su respiración viene desde su espalda directamente de entre sus omóplatos y sale por el mismo lugar. Después de 3 respiraciones, pretenda que exhala fuertemente a través de su orificio nasal de la espalda hasta que sus pulmones están completamente vacíos de aire; luego inhale largo y lento. Con sus pulmones llenos, aguante la respiración y cuente hasta 8. Luego exhale lentamente.

Trate esta respiración de ballena 3 veces.

Otros tipos de Respiración de Naturaleza

Respiración de Conejo

Respire como olfateando 3 veces a través de su nariz y exhale largo a través de la nariz también.



Respiración de Culebra

Inhale lentamente a través de la nariz y exhale largo a través de la boca con un sonido bajo como silbido.

Sprouts

Un programa de educación para la familia en el Jardín Botánico de la Costa de Mendocino