



# Respirar con la naturaleza

**Duración:** 30-45 minutos

**Ubicaciones recomendadas:** Meadow Lawn, Coastal Bluffs, Fern Canyon Trail, or North Forest

**¡Hola adultos!** Guíen a sus hijos en la respiración natural leyendo las instrucciones a continuación. Tómense con calma y despacio, dejando suficiente tiempo para concentrarse en cada respiración.

## 1. Explorar

Mientras pasean por los jardines, busquen un lugar tranquilo para sentarse. Cuando encuentren uno, tómense un momento para permitir que sus cuerpos estén en una posición cómoda. Vamos a practicar la respiración profunda de la naturaleza. Las prácticas pueden ser muy pacíficas y relajantes.

### **¡Comencemos con un calentamiento!**

Cierren los ojos y respiren profundamente por la nariz. Inhalen e imaginen que están oliendo una flor, muy deliciosa. Cuando ya no puedan inhalar más, respiren lentamente por la boca, como si estuvieran inflando un globo. Repitan las respiraciones tres veces.

**Ahora que han entrado en calor, podemos hacer un poco de ¡RESPIRACIÓN DE ÁRBOLES!** Los árboles reciben la energía y los alimentos que necesitan para sobrevivir a través de sus hojas y raíces.

Pónganse de pie. Sigán respirando lenta y profundamente. Cierren los ojos e imaginen que son árboles. Sus pies echan raíces que llegan muy abajo en la tierra. Sus piernas y su torso son un tronco fuerte y robusto, sus brazos son ramas. Imaginen que les están creciendo hojas en los brazos, en las puntas de las manos y alrededor de la cabeza. A medida que continúan inhalando y exhalando, imaginen que su inhalación ingresa a su cuerpo a través de sus hojas y raíces. Mantengan los ojos cerrados y hagan 5 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Absorben toda la energía que necesitan para crecer fuerte como un árbol.

**Cuando estén listos para explorar un poco más, caminen hasta el océano. ¡Allí pueden practicar la RESPIRACIÓN DE BALLENA!**

Encuentren un lugar cómodo para sentarse o pararse cerca del océano. Cierren los ojos y respiren profundamente. Imaginen que son una ballena: todo su cuerpo tiene una gruesa capa de grasa para mantenerse caliente. En lugar de caminar sobre la tierra, se deslizan por el agua. Mientras respiran lenta y profundamente, imaginen que su respiración entra y sale de su espalda, entre sus omoplatos. Después de 3 respiraciones lentas, pretenden exhalar con fuerza a través de su espiráculo hasta que sus pulmones estén completamente vacíos de aire. Luego tomen una respiración larga y lenta. Con los pulmones llenos, contengan la respiración y cuenten hasta ocho. Exhalen lentamente. Prueben este aliento de ballena 3 veces.

**¿Sabían?** De noviembre a febrero, se puede ver a las ballenas grises de California migrando hacia el sur, a Baja, donde las hembras preñadas dan a luz. Las ballenas grises rara vez salpican la superficie del océano. Respiran tranquilamente a través de sus orificios nasales y luego vuelven a sumergirse en el agua. Cuando salen a la superficie, es posible que vean un chorro alto de agua mientras exhalan. ¡Mientras está bajo el agua, una ballena gris puede contener la respiración durante 20 a 30 minutos!

## 2. Reflejar

**Piensen en sus ejercicios de respiración.**

*¿Dónde sintieron más sus respiraciones profundas?*

*¿Cómo se sintieron después de las actividades de respiración?*

*¿Cómo podría ser útil en sus vidas la respiración de la naturaleza?*

## 3. Maravilla

**Respirar lenta y cuidadosamente puede ayudarnos a desestresarnos y concentrarnos.** *Hoy practicamos la respiración de árboles y ballenas. ¿De qué otros animales o plantas podrían imitar su respiración?*

Sugerimos probar:

**RESPIRACIÓN DE CONEJITO** - Tomen tres inhalaciones rápidas por la nariz y una exhalación prolongada.

**RESPIRACIÓN DE SERPIENTE** - Inhalen por la nariz y exhalen por la boca con un silbido largo y lento

**Sprouts**

**Un programa de educación familiar en  
Mendocino Coast Botanical Gardens**