

## LA RESPIRACIÓN DEL VOLCÁN

Sentado en flor de loto. Une tus manos, palma a palma a la altura de tu barriga. Siente tu barriga e imagina que allí hay un fuego interno... ¿sabías que allí se alojan muchas emociones? El miedo, la ira...Siente las emociones que hay ardiendo en ese fuego...¿lo sientes como alegría o nervios?

Toma una inhalación profunda y sube tus manos (como si entre ellas cogieras esa emoción), pásalas a la altura del corazón (el Amor del corazón suaviza cualquier emoción). Sigue inhalando, subiendo las palmas unidas por encima de tu cabeza...y al exhalar: suelta el aire de una vez, con fuerza y bajando tus brazos a los lados de la cabeza.

Y vuelve a empezar. Haz tantas respiraciones como necesites visualizando que la rabia, el enfado, la frustración o los nervios salen de ti.

Observa que quizás, se transforma en otra cosa...(antes de volverse Calma)...quizás sientas ganas de gritar o de llorar. Hazlo. Y vuelve a respirar. Tranquilamente.

Cuando te hayas desahogado. Quédate en la posición inicial y respira tranquilo/a.



