

Three Collective Breaths

1. Settle into your comfortable seated position.
2. Bring both hands to your heart (bring one to your heart and the other to your belly).
3. Close your eyes (keep a soft gaze).
4. As you settle in, begin to pay attention to your breath.
5. Let's take 3 collective breath together.
6. Inhale, exhale; breath in and breath out; inhale and let it all out.
7. Gently open your eyes and smile.

Tres respiraciones colectivas

1. Acomódese en una posición sentada y cómoda.
2. Lleve sus manos a su corazón (una mano en su corazón y la otra en su vientre).
3. Cierre los ojos (mantenga una mirada suave).
4. A medida que se acomode, comience a prestar su atención a su respiración.
5. Tomemos juntos 3 respiraciones colectivas.
6. Inhale, exhale; inhale y exhale; inhala y deja salir todo.
7. Abra los ojos suavemente y sonría.