

## Abrazo de la Mariposa

---

1. Colocamos los pulgares cruzados con las palmas mirando hacia nosotros.
2. Colocamos nuestras manos en el pecho.



3. Batimos las alas de la mariposa de forma alterna 6 veces (3 veces por ala) en niños y 8 veces (4 veces por ala) en adultos de forma que en cada batida golpeamos nuestro pecho suavemente.
4. Cogemos aire despacito por la nariz, aguantamos unos segundos el aire en los pulmones, y soltamos lentamente por la boca.
5. Repetimos el paso 3 y 4 dos veces más (lo hacemos 3 veces en total), todos los días a la misma hora (más o menos) para poder relajarnos.