



Otra pluma empezó a flotar hacia su cara. La niña del mar le dijo a la nutria marina que pusiera sus manos sobre su vientre y que soplara a la pluma en dirección a las nubes. La nutria marina sopló la pluma y sintió cómo su vientre llegó a ser grande y redondo. La niña del mar le explicó que esta es la manera en que su vientre debe moverse en cuanto a la respiración sana.



La niña del mar le dijo a la nutria marina que respirara hacia dentro por la nariz y hacia fuera por la nariz. El centró toda su atención en la punta de su nariz. Los dos hicieron esto respirando juntos. Respira hacia dentro por la nariz y hacia fuera por la nariz.

*Adentro 2, 3, 4. Afuera 2, 3, 4...*

*Adentro 2, 3, 4. Afuera 2, 3, 4...*



La niña del mar le dijo a la nutria marina que podía respirar de esta manera en cualquier momento que se sintiera enojada o asustada o nerviosa. Podía centrarse en el movimiento del aire hacia dentro y hacia fuera de la punta de su nariz, y podía sentirse tranquila y sana. La nutria marina puso las manos sobre su vientre, y lo sintió levantarse y bajarse mientras el aire se movía hacia dentro y hacia fuera.