

## Respiración II (nivel básico)

**POSICIÓN INICIAL:** A y B sentados sobre los isquiones con las piernas cruzadas con las espaldas neutras y en contacto el sacro y la zona dorsal. Las cabezas alineadas y tocando la una con la otra.

**RESPIRACIÓN:**

**INSPIRAN Y ESPIRAN** al unísono expandiendo lateralmente la caja torácica, concentrándose en las sensaciones de contacto y de respiración del compañero.

**REPETICIONES:** Máximo 10 respiraciones.

**CARACTERÍSTICAS DEL EJERCICIO:** aumenta el contacto corporal. En caso de que uno de los compañeros o ambos tengan más acentuada la cifosis dorsal o cuello adelantado (columna cervical hiperextendida), las cabezas no es necesario que se toquen. Es conveniente controlar la verticalidad de ambos compañeros ya sea a través de un espejo o de la observación de un tercero.

