

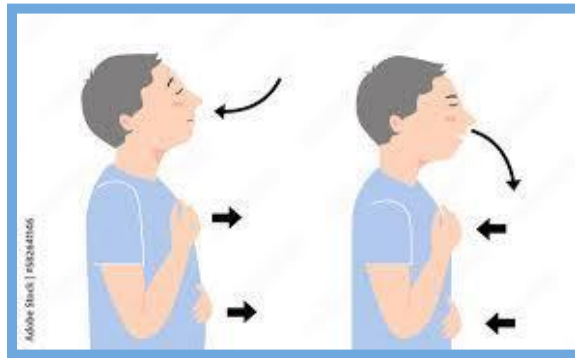
Mindful breathing exercises

We will start off with our breathing exercises.

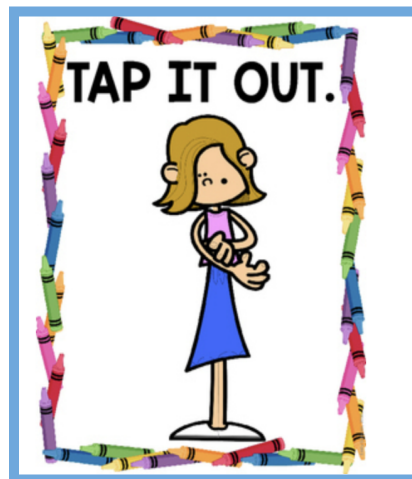
- ❖ Complete the exercises at your own pace and according to your ability. Remember, it's all about what works best for you!

Please stand up, if you are able, and close your eyes.

1. Take a deep breath in and exhale.



2. As you breathe in, make a fist, tap your right arm, and exhale.
3. Breathe in again and tap your left arm, exhale.



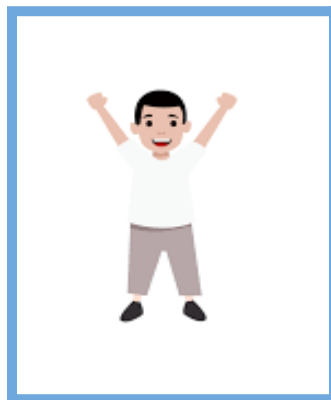
4. Stretch your arm across your chest and count 1, 2, 3
5. Now switch, stretch your arm across your chest: 1, 2, 3



6. Stretch out your arms and make 10 arm circles forward: 1, 2, 3...
7. Now, make 10 arm circles backward: 1, 2, 3...



8. Put both arms together and reach for the sky.



9. Good job, you may open your eyes now and take your seats.

Created by:

Kathia Barragan

EDCO 289

SJSU 2025

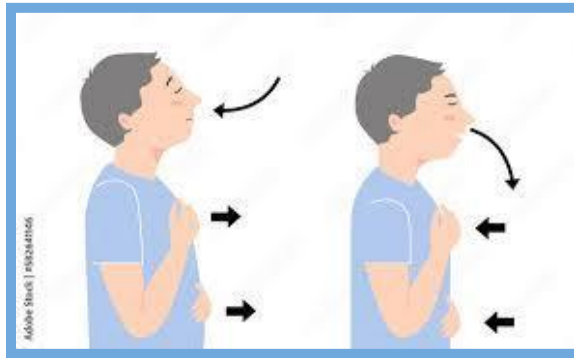
Ejercicios de respiración consciente

Comenzaremos con nuestros ejercicios de respiración.

- ❖ Completa los ejercicios a tu propio ritmo y según tu capacidad. Recuerde, ¡se trata de lo que funciona mejor para usted!

Por favor, levántese, si puede, y cierre los ojos.

1. Respira profundamente y exhala.



2. Mientras inhala, cierre el puño con la mano, golpee el brazo derecho y exhale.
3. Inhale nuevamente y golpee su brazo izquierdo, exhale.



4. Estire el brazo sobre el pecho y cuente 1, 2, 3.
5. Ahora cambia, estira tu brazo sobre tu pecho: 1, 2, 3



6. Estira los brazos y haz 10 círculos con los brazos hacia adelante: 1, 2, 3...
7. Ahora, haz 10 círculos con los brazos hacia atrás: 1, 2, 3...



8. Junta ambos brazos y alcanza el cielo.



9. Muy bien, ahora pueden abrir los ojos y tomar asiento.

Creado por:

Kathia Barragan

EDCO 289

SJSU 2025