

## Sentirse protegido y en calma

Un cuerpo tranquilo es una mente tranquila. Para sentirte protegido y en calma intenta hacer esta posición. Imagina que eres una tortuga, protegida dentro de su caparazón.

### QUÉ HACER:

- Colócate sobre tus manos y rodillas, recuéstate sobre tus talones y apoya tu frente en el suelo.
- Aleja tus dedos de tu cuerpo para estirar las caderas, los muslos y los tobillos. También puedes balancear los brazos hacia atrás y agarrarte de los pies.
- Lentamente inhala, lentamente exhala. Siente cómo se relaja tu cuerpo.
- Cuando te sientas listo, sal de tu caparazón.

