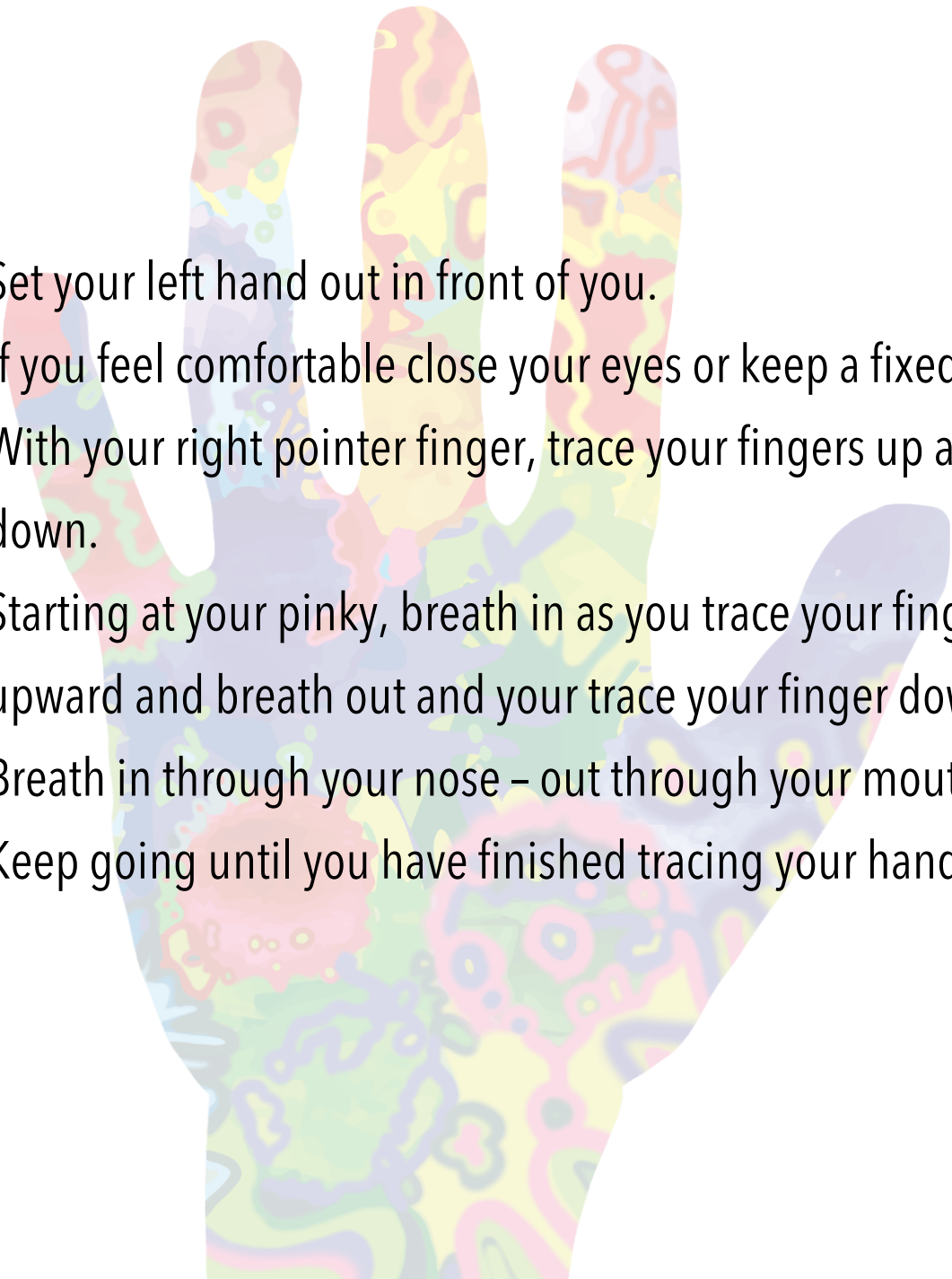


Five Finger Breathing Exercise

1. Set your left hand out in front of you.
2. If you feel comfortable close your eyes or keep a fixed gaze.
3. With your right pointer finger, trace your fingers up and down.
4. Starting at your pinky, breath in as you trace your finger upward and breath out and your trace your finger down.
5. Breath in through your nose – out through your mouth.
6. Keep going until you have finished tracing your hand.



Ejercicio de respiración de cinco dedos

1. Ponga su mano izquierda enfrente de usted.
2. Si se siente cómodo cierre los ojos o mantenga una mirada fija.
3. Con un dedo de su mano derecha traza tu mano derecha.
4. Comience con su dedo pequeño, inhale mientras traza su dedo hacia arriba y exhale mientras traza su dedo hacia abajo.
5. Inhale a través de su nariz – exhale por la boca.
6. Continúe hasta que termine de trazar toda su mano.

