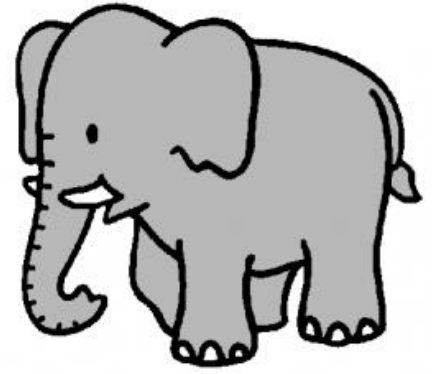


## Jugamos con nuestro estómago:



- Imagina que eres un elefante.
- Ahora, está tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol.
- Estás muy cómodo y muy relajado.
- De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa.
- Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar.
- La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido.
- Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar.

- Mira, parece que ya está apoyando su pie...
- ¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección.
- Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor?

El ejercicio se repite dos veces