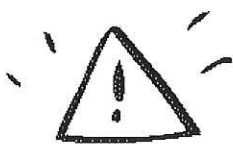


# Sigue respirando

Con cada  
inspiración y espiración,  
dibuja una línea

en una dirección diferente

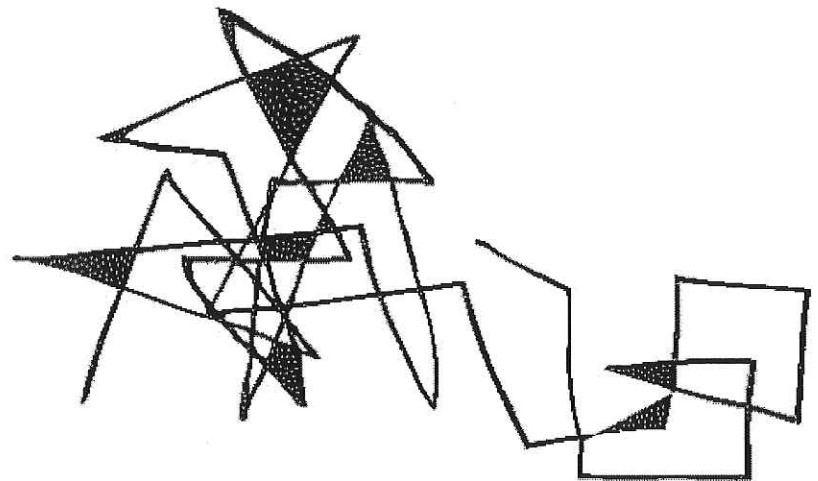
sin levantar el bolígrafo del papel.



Descubre en qué momento tu respiración queda limitada. Deja que tu bolígrafo siga tu respiración en lugar de intentar que tu respiración siga al bolígrafo.



Repítelo a menudo y utiliza un lápiz de un color diferente en cada ocasión. Conviértelo en una obra maestra del arte moderno coloreando los espacios intermedios.



Notas:

---

---

---

---