

# Steaua mea

Ca să fii puternic, să simți forța vieții,  
să-ți dezvolti încrederea  
și autonomia.

## **Poziție:**


**Culcat pe spate sau așezat,  
cu spatele cât se poate de drept.  
Ambele mâini așezate pe buric.  
Ochii deschiși sau închiși.**

Copilul își imaginează că buricul său este o stea luminoasă.  
Inspiră adânc.  
Simte aerul intrându-i prin nări și umflându-i abdomenul.  
Mâinile i se ridică la fiecare inspirație,  
apoi coboară la fiecare expirație.

La ce servesc  
toate astea?

Respirația abdominală  
este baza relaxării  
și a vieții. Este conexiunea  
noastră cu lumea.  
Ocazia de a ne familiariza  
cu plinul și golul,  
de a accede la propria interioritate.





La începutul începutului,  
eram ca o sămânță mică.  
La căldură.  
În siguranță.

Și din burtica ei cea mare,  
mami respira pentru mine.  
O dată, de două ori, de trei ori.



Și apoi am venit pe lume.  
Și aici... Hhhhhh.  
Am respirat pentru prima dată  
în viața mea.  
Singur-singurel, fără mami.  
Era cadoul nașterii mele.