

en vez de contar,  
se ponen los pul-  
garrientos indi-  
cador, pero siem-  
pre sosteniendo  
el ritmo de la res-  
piración.

La práctica de  
la respiración  
profunda es la  
que nos ayuda a  
dominar las em-  
ciones, y el pensa-  
miento. El domi-  
nio de estos nos da  
fuerza, concen-  
tración y voluntad.

Adquirida esta  
tenemos el mundo  
en nuestras manos,  
puesto que el hom-  
bre es lo que quiere  
ser.

## Nota sobre ejercicios de respiración

**AUTORÍA**

Gabriela Mistral

**FORMATO**

Manuscrito

**TÉCNICA**

Tinta-, Papel-Manuscrito

**DIMENSIONES**

Alto 21.5 cm - Ancho 16.2 cm

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Objeto usado para comunicar un mensaje formado de letras y palabras a mano. Bidimensional de formato rectangular. Compuesto por una hoja blanca, con líneas horizontales regulares, numerada con el 2. Presenta letras color negro.

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[SURDOC](#)

**INSTITUCIÓN**

[Museo Gabriela Mistral de Vicuña](#)

**UBICACIÓN**

[Gabriela Mistral 759, Vicuña, Región de Coquimbo, Chile](#)