

Ejercicios de respiración profunda



1. Acuestate o sientáte de manera que estés cómodo.
2. Pon una mano en tu pecho y la otra en tu barriga.
3. Imagina que tienes un globo abajo de tu ombligo que se infla cuando inhalas y se desinfla cuando exhalas.
4. Respira lento e inhala por tu nariz mientras cuentas hasta 4. Sosten tu respiración por unos cuantos segundos. Exhala lento por tu boca como si inflaras un globo mientras cuentas hasta 4. Descansa unos segundos y repite.



- Practica la respiración profunda de 2 a 3 minutos.
- La mano sobre tu barriga se debe mover de adentro a afuera con tu respiración.
- Mantén tus hombros lo más relajados posible; no se deben alzar mientras inhalas.

W1202/02