



EJERCITACIÓN DE HOY

Realice este ejercicio a la mañana y por la noche antes de dormir

Ejercicio de Respiración Profunda

Tome aire por la nariz y exhálolo por la boca.

Concéntrese en la respiración.

Tome aire por la nariz y lárguelo por la boca como si fuera un suspiro.

Concéntrese en la respiración.

Tiene que imaginar que los pulmones están divididos en 3 partes: una parte baja, una media y una alta. Inspirar el aire llenado primero la parte más baja de los pulmones, luego la parte media y finalmente la parte alta.

Luego, exhalar el aire como si fuera un suspiro, lentamente.

Inspire por la nariz, llene de aire hasta el fondo los pulmones y espire por la boca lentamente, como si fuera un suspiro.

Inspire por la nariz, llene lo más profundo que pueda de aire los pulmones y luego exhale lentamente...

Inspire por la nariz, llene profundamente los pulmones, como si estuviera inflando un globo con aire. Trate de retener un ratito ese aire los pulmones.

Exhale muy lento hasta sacar todo el aire.

Concéntrese en la respiración.

Sienta que cuando inspira entra tranquilidad y al exhalar sale toda la tensión del cuerpo

Inspire profundo. Retenga un ratito el aire. Exhale lentamente aflojando el cuerpo

Continúe así. Concéntrese en la respiración.

Realice esta respiración profunda todas las veces que lo necesite.