

RESPIRACIONES DIAFRAGMÁTICAS

Lugar

Encuentra un lugar tranquilo para sentarte o acostarte

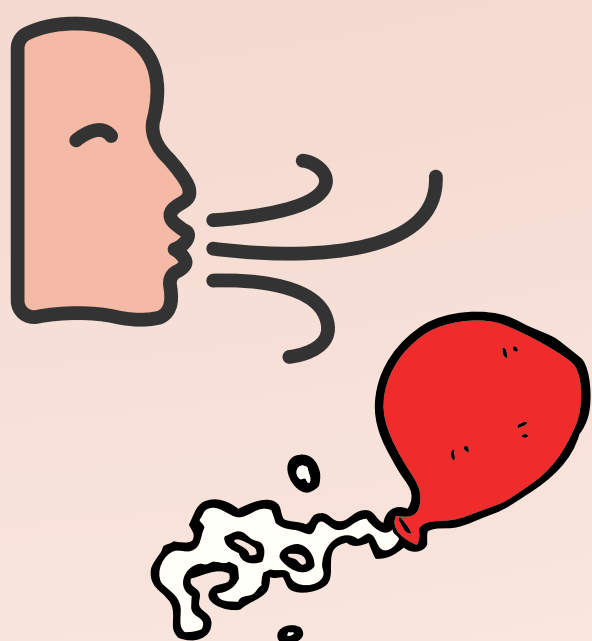
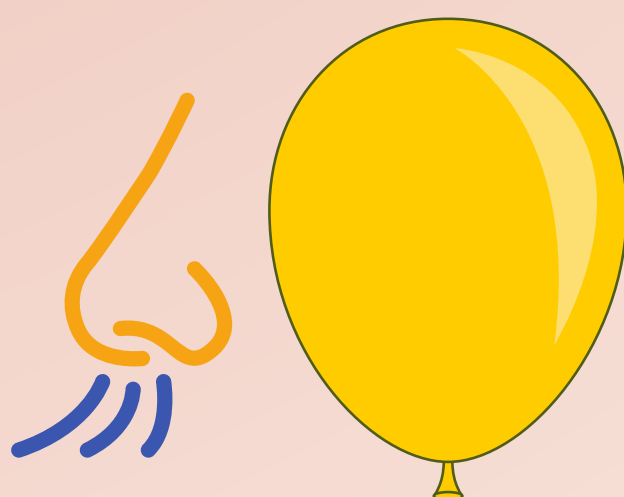


Posición

Coloca una mano sobre tu pecho y otra en el abdomen o coloca ambas manos sobre tu abdomen, justo debajo de tus costillas, asegurándote de que tus dedos se toquen

Inhala

Inhala lentamente y profundamente por la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande hacia afuera como un globo mientras tu pecho se mantiene relativamente quieto.

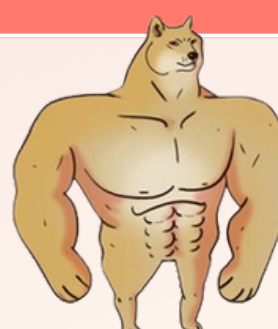
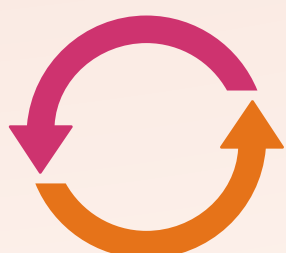


Exhala

Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo tu abdomen se contrae hacia adentro como si se desinflara un globo. Asegúrate de que tu exhalación sea más larga que tu inhalación.

Repite las veces que sean necesarias

Practica fuera de la ansiedad



De puras respiraciones diafragmáticas

