

RESPIRACIÓN

Te ayudarán a relajarte y poder gestionar mejor las emociones.

1

RESPIRACION PROFUNDA

- Puedes realizar este ejercicio sentado, acostado boca arriba o de pie.
- Inhala por la nariz lenta y profundamente, intentando llenar completamente tus pulmones de aire.
- Siente cómo se expande tu pecho, dando espacio a todo el aire.
- Exhala por la boca lenta y profundamente, intentando liberar todo el aire de tus pulmones, realizando incluso una presión abdominal para ello.
- Repite las veces que sea necesario, siempre a tu ritmo y con calma.

2

RESPIRACION DIAFRAGMATICA O ABDOMINAL

- Puedes realizar este ejercicio sentado, acostado boca arriba o de pie.
- Pon una de tus manos en el pecho y otra en el abdomen.
La mano en tu pecho no debe moverse, mientras la que se encuentra en el abdomen debe subir y bajar al realizar las respiraciones.
- Inhala por la nariz por 3 a 5 segundos, siempre cómodo y a tu ritmo.
- Deja que tu abdomen suba mientras el aire va ingresando a los pulmones.
- Mantén el aire brevemente en los pulmones.
- Exhala por la boca por 3 a 5 segundos, siempre cómodo y a tu ritmo.
- Deja que el abdomen baje mientras sale en aire de tus pulmones.
- Repite cada paso hasta que tu cuerpo se sienta tranquilo y relajado.

3

RESPIRACION ALTERNA

- Puedes realizar este ejercicio sentado, acostado boca arriba o de pie.
- Utiliza tu mano derecha. Taparás de forma alternada, con el dedo índice y pulgar tus fosas nasales.
- Tapa tu fosa nasal izquierda con el dedo índice e inhala por la fosa derecha.
- Mantén el aire en tus pulmones.
- Tapa la fosa derecha con el pulgar y exhala por la fosa izquierda quitando el dedo índice de tu fosa izquierda.
- Repite este ejercicio las veces que sea necesario, siempre con calma y a tu ritmo.

4

RESPIRACION ENERGIZANTE

- Puedes realizar este ejercicio sentado, acostado boca arriba o de pie.
- Inhala por la nariz lento y profundo, siente la apertura de tu pecho al ingresar el aire a tus pulmones.
- Mantén el aire unos segundos en tus pulmones.
- Exhala por la nariz rápido y fuerte.
- Repite las veces que sea necesario.

☎ 611 706 417

@ juliarodriguezpsico@gmail.com

📷 juliarodriguezpsico

