

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

TÓMATE UN RESPIRO

RECUERDA LAS RAZONES PARA HACER UN ALTO

TE RELAJA

Libera la ansiedad y el estrés

TE PROTEGE

Disminuye la sobreactivación

TE EQUILIBRA

Favorece la regulación

¿CÓMO LO HAGO?

1

AL TOMAR EL AIRE PON UNA MANO EN EL PECHO Y OTRA EN EL ESTÓMAGO

ASEGÚRATE QUE LLEVES AIRE POR LA PARTE DE DEBAJO DE LOS PULMONES SIN MOVER EL PECHO

2

LLEVA EL AIRE HACIA ABAJO

HINCHANDO UN POCO EL ESTÓMAGO, SIN MOVER EL PECHO



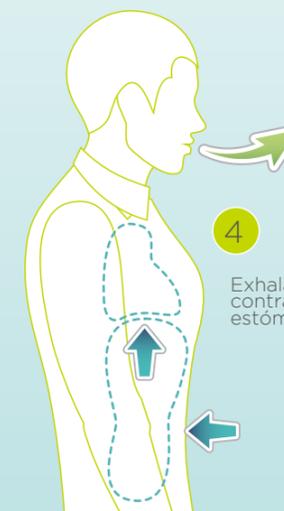
3

RETÉN EL AIRE EN ESA POSICIÓN POR UN MOMENTO



4

SUELTA EL AIRE, LENTAMENTE, HUNDIENDO UN POCO EL ESTÓMAGO Y LA BARRIGA, SIN MOVER EL PECHO



5

PROCURA MANTENERTE RELAJADO 4 SEGUNDOS CON LOS PULMONES VACÍOS HASTA VOLVER A INSPIRAR DE NUEVO

