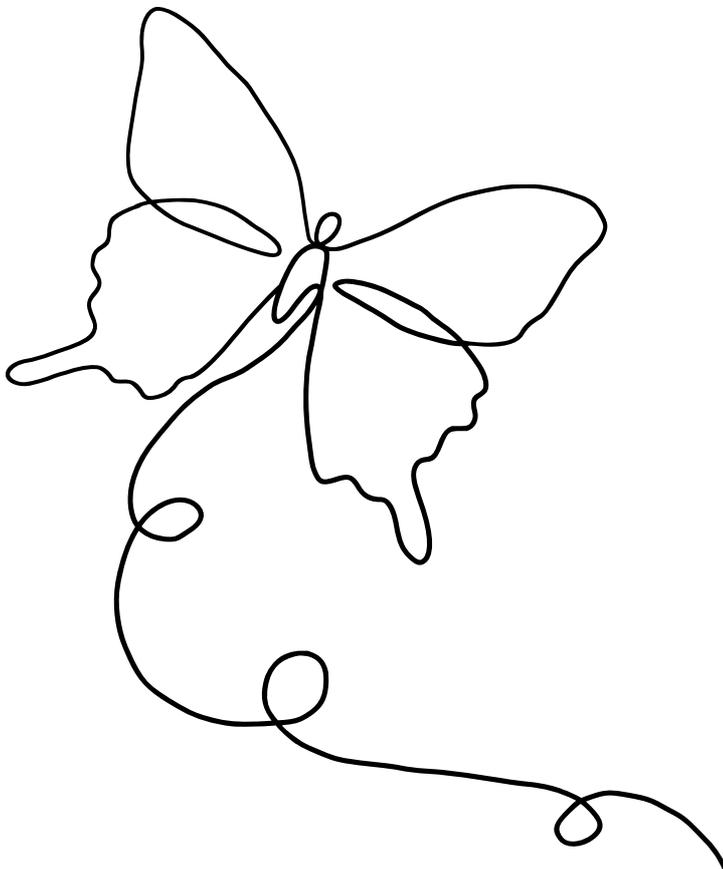


RESPIRACIÓN NATURAL

Comencemos relajando la mandíbula y el cuello,
y bajando los hombros.

Coloca una mano sobre el pecho y la otra
sobre el ombligo.

Observa qué mano se mueve más al respirar de
manera natural.



start

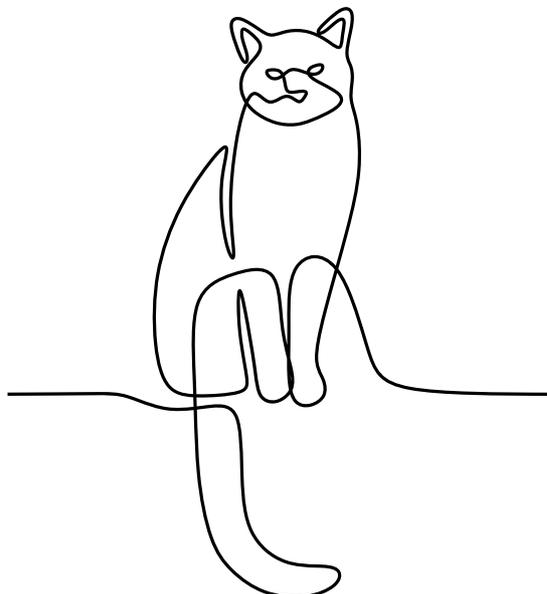


RESPIRACIÓN TORÁCICA

Se trata de una respiración acelerada y superficial que por lo general se relaciona con estados de ánimo ansiosos o agitados. Si nos enfocamos en ambas manos durante la respiración, se puede observar que solo la del pecho se mueve.

En términos prácticos, esta forma de respirar no resulta muy beneficiosa ya que no es duradera y, además, puede generar aún más inquietud.

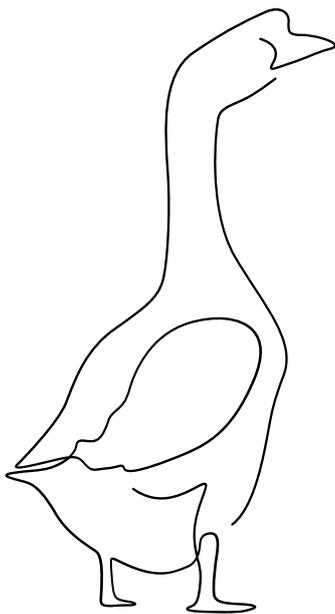
start



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Se trata de una técnica de respiración más profunda y prolongada, que permite inhalar en un tiempo breve y exhalar en un tiempo prolongado. Enfócate en la mano que reposa sobre el ombligo, inflando el vientre sin hacer esfuerzo mientras exhalas con la boca semiabierta. Asegúrate de mantener la mano que se encuentra en el pecho inmóvil.

k



INSPIRA 6 SEGUNDOS Y ESPIRA 6 SEGUNDOS

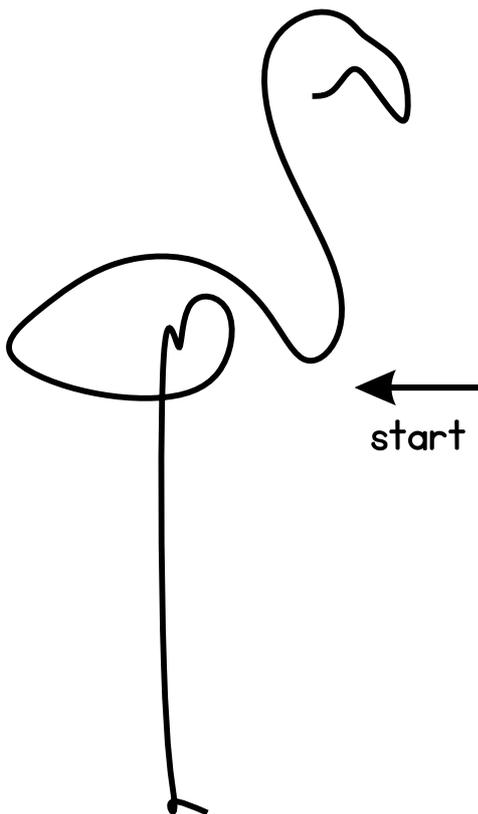
start



RESPIRACIÓN COMPLETA

Propongo realizar un ejercicio de inspiración de 6 segundos, dividido en dos fases: los primeros 3 segundos, prestando atención a la mano que se coloca encima del ombligo, y los siguientes 3 segundos, enfocándonos en la mano encima del pecho. Mismo procedimiento al contrario para la exhalación.

La inspiración se realiza visualizando una ola que se origina en la zona abdominal y se extiende hacia el pecho, y la exhalación se lleva a cabo de manera similar, creando una ola que va desde el pecho hasta la zona abdominal.



EJERCICIOS IN-OUT

6 y 12 segundos
6 y 24 segundos
3 y 12 segundos
3 y 24 segundos

SONIDO

Realiza una inhalación profunda, seguida de una exhalación lenta. Al exhalar, imagina que estás soplando a través de una pajita y exhala haciendo un sonido suave.

Comienza con la letra "O" y experimenta con todas las vocales. Asegúrate de coordinar la posición de los labios y mantener la mandíbula relajada.

