

Respiración Calmada

**La respiración lenta abdominal (diafragmática)
relaja el cuerpo**



“Estoy en paz.”

Para relajarse mejor durante este ejercicio de respiración, puede estar sentado o acostado. Cierre los ojos y concéntrese en su interior. Empiece por exhalar lentamente. Relájese. Ahora realice una inhalación lenta y profunda. (Intente dirigir el aire de los pulmones hacia el abdomen en lugar del pecho. Incluso podría colocar una mano en la parte superior del pecho y la otra en el abdomen para ayudarlo a dirigir el aire de los pulmones.) Observe si su inhalación hace que el abdomen luzca más grande. Exhale como si empujara suavemente el aire hacia afuera del abdomen. Repita unas cuantas rondas, escuchando el sonido de su respiración. ¿Se siente más tranquilo y relajado?

Precaución: Realizar con cuidado si presenta problemas respiratorios, de presión arterial o cardíacos.

Posturas Felices. Tarjetas De Ejercicios. Gratis Para Imprimir.
happyposes.org

Consulte con un profesional de la salud para asegurarse de que
estos ejercicios son adecuados para usted.

© **Happy Poses 2021**

