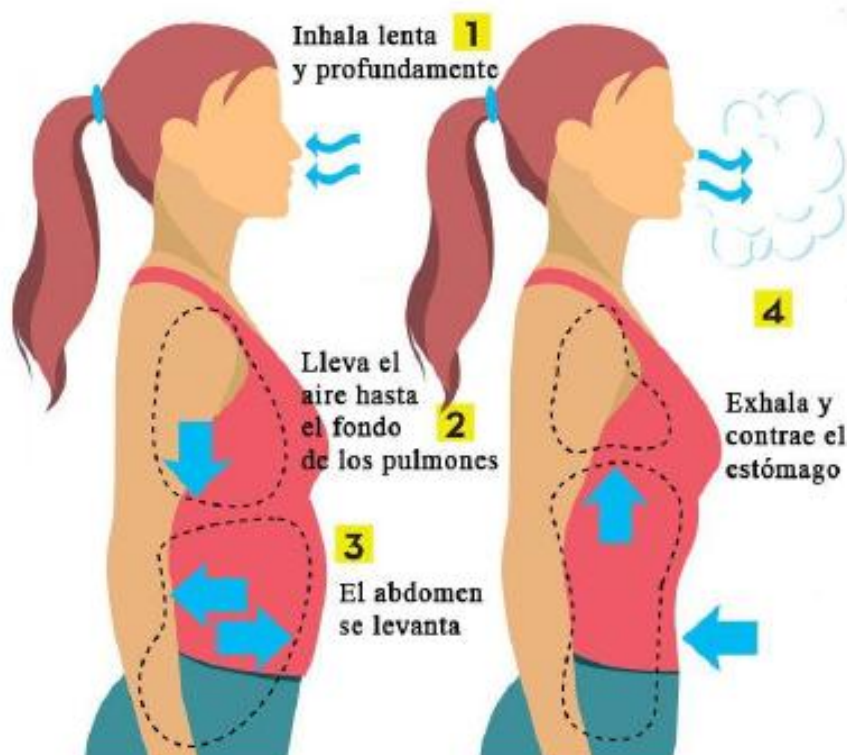


ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Debes de estar en una postura cómoda, sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla o tumbado colocando un cojín bajo tu cabeza y tus rodillas. Pon tus manos en el abdomen.

- ✓ **Inspira** llevando el aire “hacia tu abdomen” como si quisieras empujar hacia arriba las manos posadas en él. Mientras más extiendas el diafragma y más profundo respires, más se “hinchará” tu vientre. Como si olieras una flor.
- ✓ **Retén** unos instantes el aire en tus pulmones.
- ✓ Cuando sientas la necesidad de **expulsar** el aire, hazlo relajando tu vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él). Como si soplaras las velas de la tarta.

Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando, y en cuanto sientas nuevamente el impulso de inspirar, hazlo profunda y lentamente volviendo a llenar tus pulmones mientras tu abdomen sube.