

# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA TÓMATE UN RESPIRO

RECUERDA LAS **RAZONES** PARA HACER ALTO



## TE RELAJA

Libera la ansiedad  
y el estrés

## TE PROTEGE

Disminuye la  
sobreactivación

## TE EQUILIBRA

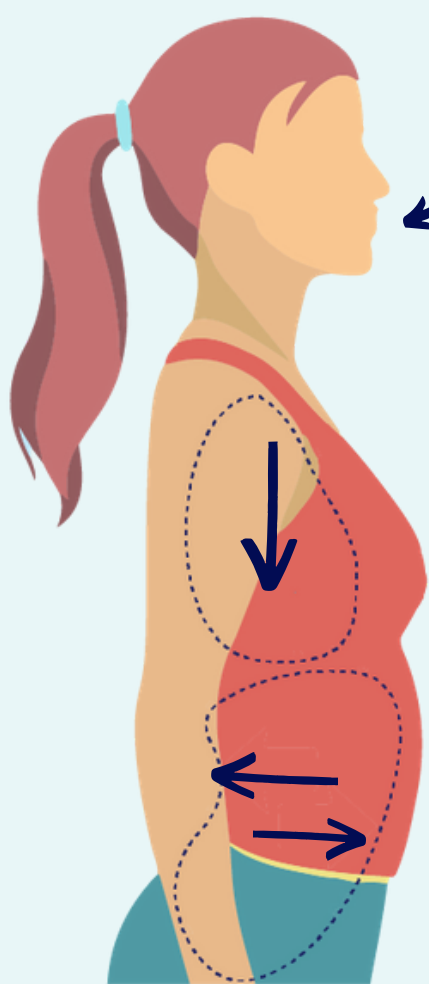
Favorece la  
regulación  
homeostática

## ¿CÓMO LO HAGO?

# 1

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

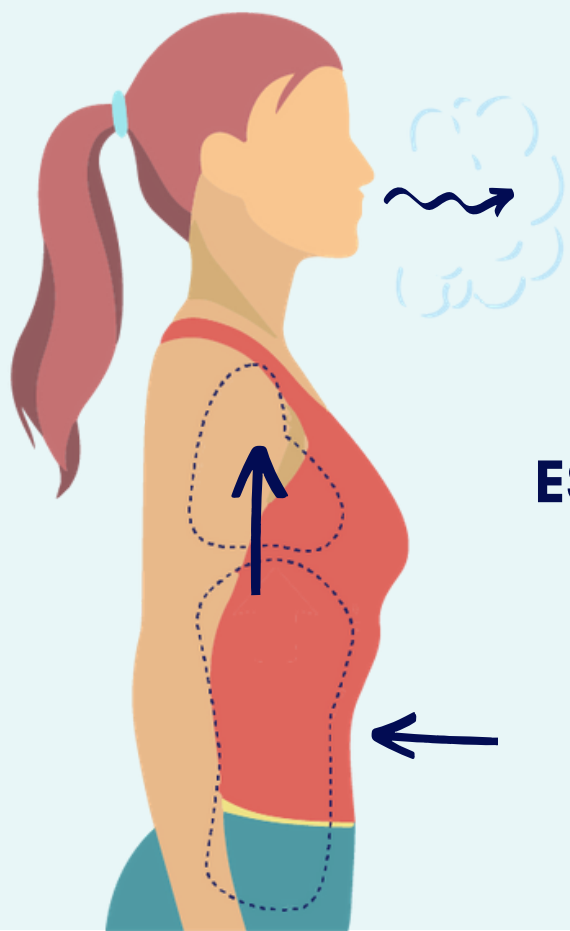
Asegúrate que llevas aire a la parte de debajo de los pulmones sin mover el pecho



**LLEVA EL AIRE HACIA ABAJO, HINCHANDO UN POCO EL ESTÓMAGO Y LA BARRIGA, SIN MOVER EL PECHO**

# 3

**RETÉN UN MOMENTO EL AIRE EN ESA POSICIÓN**



**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**