EJERCICIOS DE RESPIRACION

para reducir el estrés y calmarse

1. Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse.
2. Cierra los ojos y toma unas cuantas respieraciones profundas. Respiera por la nariz y exhala por la nariz, exhalando lentamente.
3. Empiece a inhalar por la nariz, mientras cuenta hasta cuatro. Luego sostenga el aire durante una cuenta hasta cuatro.
4. Exhale lentamente por la nariz durante una cuenta de seis.
5. Repita este ciclo de inhalación durante cuatro, sosteniendo por cuatro, y exhalando por seis, durante unos mminutos o hasta que se sienta más tranquilo.

www.akashalifecr.com

Centrarte en tu respiración te ayudará a alejarte de los pensamientos estresantes y te llevará al momento presente para estar en calma