

## RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

# TÓMATE UN RESPIRO

RECUERDA LAS RAZONES PARA HACER UN ALTO

### TE RELAJA

Libera la ansiedad y el estrés

### TE PROTEGE

Disminuye la sobreactivación

### TE EQUILIBRA

Favorece la regulación

## ¿CÓMO LO HAGO?

1

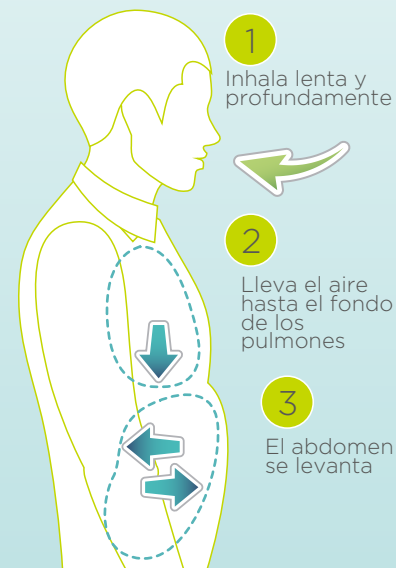
**AL TOMAR EL AIRE PON UNA MANO EN EL PECHO Y OTRA EN EL ESTÓMAGO**

ASEGÚRATE QUE LLEVES AIRE POR LA PARTE DE DEBAJO DE LOS PULMONES SIN MOVER EL PECHO

2

**LLEVA EL AIRE HACIA ABAJO**

HINCHANDO UN POCO EL ESTÓMAGO, SIN MOVER EL PECHO



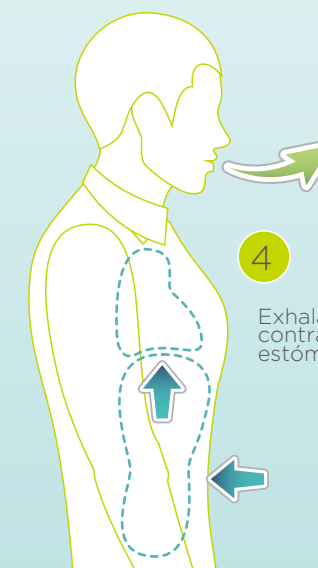
3

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



4

**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**

