

Guía de respiración abdominal

Utilice esta guía como una herramienta para practicar la respiración abdominal. La respiración profunda puede ayudar a reducir la sensación de estrés. Lea la guía en voz alta o en voz baja para usted mismo.

Respire profundamente varias veces.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale y exhale por la nariz. Si presenta dificultades al respirar por la nariz, puede exhalar por la boca.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Preste atención a su respiración. ¿A dónde va el aire una vez que entra a su cuerpo? ¿El aire entra a su pecho o baja a su abdomen?

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Intente mover el aire hacia el fondo de sus pulmones hasta llegar a su abdomen. Puede poner su mano en el estómago. Cuando respira profundamente y envía el aire hacia el abdomen, la mano en su estómago debe subir y bajar a medida que inhala y exhala.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Cuando respira profundamente, el aire llega a lo más profundo de sus pulmones y entrega oxígeno fresco y rejuvenecedor a los músculos del cuerpo.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Siga inhalando y exhalando lentamente.

Inhale 1, 2, 3, exhale 1, 2, 3.

Continúe respirando profundamente, enviando el aire a su abdomen, durante cinco veces más.

1

2

3

4

