¿Cómo respirar puede ayudar a relajarme?

Tomar consciencia de cómo respiramos puede tener efectos beneficiosos o saludables

1 Colócate Cómodo
estirado, sentado o de pie

2 Inspira
profundamente por la nariz como si olieras una flor

3
Coloca las manos en la barriga e imagina los pulmones como un globo que se infla

4 Respiración abdominal
comienza inflando la parte baja de los pulmones

5 Respiración costal
continúa inflando.Nota como las costillas se separan

6 Respiración clavicular
ahora eleva las costillas y la zona alta del tórax

7
Manten el aire un breve rato en los pulmones

8 Espira
todo el aire antes de volver a empezar el ciclo

Busca un lugar tranquilo y lejos de la contaminación atmosférica

Infermera virtual

www.infermeravirtual.com

COL·LEGI OFICIAL INFERMERES I INFERMERS BARCELONA