

Respiración Abdominal

Tome varias respiraciones.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Tome aire por su nariz y sáquelo por su nariz. Si tiene dificultad para sacar el aire por su nariz, puede sacarlo por su boca.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Note su respiración. ¿Hacia dónde se va el aire cuando está adentro de su cuerpo? ¿Se va hacia su pecho? ¿O se va hacia su abdomen?

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Trate de mover el aire hasta el fondo de sus pulmones y hacia su abdomen. Puede poner su mano sobre su estómago. Cuando esté respirando profundamente llevando el aire hacia su abdomen, su mano debe de subir y bajar según inhala y exhala.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Cuando respira profundamente, el aire va hacia sus pulmones más profundamente y lleva aire fresco y oxígeno rejuvenecedor a los músculos de todo su cuerpo.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Siga tomando aire lentamente y sacándolo lentamente.

Adentro 1, 2, 3, afuera 1, 2, 3.

Continúe respirando profundamente llevando el aire hacia su abdomen por cinco respiraciones más.

1

2

3

4

5