

# 3 Ejercicios de Respiración para Ayudar a Relajarte

La respiración profunda te ayuda físicamente a relajar el cuerpo.

Algunos descubren que cuando respiran profundamente, sus mentes se dejan ir y se relajan también.

Estos son tres ejercicios de respiración que puedes probar: respiración matutina, respiración en rodillo, y respiración profunda.

Este video te mostrará cada respiración una vez, pero cuando las hagas por tu cuenta, planea en hacer varias veces cada ejercicio.

Empecemos con la respiración matutina.

Prueba hacer la respiración matutina cuando te levantas en la mañana.

O puedes hacer este ejercicio cuando necesites "despertarte".

Estando de pie, dobla la cintura hacia adelante, con las rodillas ligeramente dobladas, permitiendo que los brazos cuelguen cerca del suelo.

Conforme inhalas lenta y profundamente, enderézate desenrollándote y regresa a estar de pie, levantando tu cabeza por último.

Una vez parado, detén tu respiración unos cuantos segundos.

Después exhala por completo. Puedes repetir este ejercicio con la frecuencia que quieras.

Veamos cómo se hace la respiración en rodillo. Puedes hacerla sentado o acostado.

La respiración en rodillo tiene dos pasos.

El primer paso empieza con una mano colocada en el vientre y la otra en el pecho.

Respira por la nariz solo hasta llenar la parte inferior de tus pulmones.

Al inhalar, la mano de tu vientre se eleva. La otra mano no debe moverse.

Ahora exhala lentamente por tu boca, haciendo un sonido de "wush" al sacar el aire.

La mano de tu vientre se hundirá conforme salga el aire de tu vientre.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# 3 Ejercicios de Respiración para Ayudar a Relajarte

Cuando practiques respiraciones en rodillo por tu cuenta, puedes hacer este paso de 8 a 10 veces, antes de pasar al paso dos.

Ahora el segundo paso. Inhala como lo hiciste antes, pero sigue inhalando después de que tu vientre empuja tu mano hacia arriba.

Sigue respirando, y llena tus pulmones por completo hasta la parte superior del pecho. Conforme inhales, siente la mano de tu pecho elevarse mientras la mano de tu vientre empieza a bajar un poco.

Una vez que hayas llenado los pulmones, exhala lentamente como lo hiciste antes.

Al respirar hacia afuera, las dos manos caen mientras la tensión deja tu cuerpo.

Cuando repites estos pasos por tu cuenta, siente como se elevan tu vientre y tu pecho - y como caen- como olas en el mar.

El tercer ejercicio es la respiración profunda.

Siéntate cómodo en una silla - con la espalda derecha y los pies firmes en el piso.

Vas a tomar cinco respiraciones lentas, y puedes hacer más si quieres.

Presta atención a cada respiración, conforme el aire entra por tu nariz y sale por tu boca.

Concéntrate en tus respiraciones contando en silencio así: Adentro, 2, 3, 4, 5.

Afuera, 2, 3, 4, 5.

Adentro, 2, 3, 4, 5.

Afuera, 2, 3, 4, 5.

Adentro, 2, 3, 4, 5.

Afuera, 2, 3, 4, 5.

Adentro, 2, 3, 4, 5.

Afuera, 2, 3, 4, 5.

Adentro, 2, 3, 4, 5.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# 3 Ejercicios de Respiración para Ayudar a Relajarte

Afuera, 2, 3, 4, 5.

Con la práctica regular de estos tres ejercicios, encontrarás que son lo que necesitas para ayudar a relajarte y estar más tranquilo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

