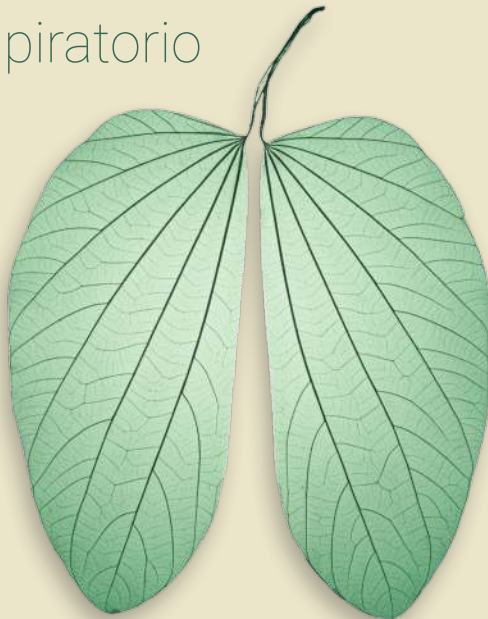


# botiquín respiratorio



**Guiomar Burgos**

619 107 432

[guiomar@respiracionintegral.com](mailto:guiomar@respiracionintegral.com)

# ¡Que la respiración sea tu guía!

## **1. Para despejarte por las mañanas**

Aún en la cama, boca arriba, coloca las manos debajo de la cabeza y respira profundamente, reteniendo el aire con los pulmones llenos.

## **2. Si tienes dificultad para conciliar el sueño**

Comprueba cuál de las dos fosas nasales está destapada. Tumbate sobre ese costado y respira tranquilamente.

## **3. Para calmar el estrés**

Inhala por la nariz y exhala por la boca silbando alguna canción que te guste.

## **4. Para oxigenar el cerebro**

Provoca unos bostezos moviendo la mandíbula inferior hacia los lados.

## **5. Para aumentar la concentración**

Respira lentamente contando hasta cuatro y efectuando pausas entre cada tiempo.

## **6. Para refrescarte**

Inspira lentamente por la boca, colocando la lengua como un canuto, y exhala por la nariz.

## **7. Para entrar en calor**

Efectúa exhalaciones abdominales rápidas y activas e inspiraciones pasivas.

## **8. Para favorecer un estado más creativo**

Respira, conscientemente, por la fosa nasal izquierda.

## **9. Para favorecer un estado más extrovertido**

Respira, conscientemente, por la fosa nasal derecha.

## **10. Para mejorar el estreñimiento**

Bebe agua tibia en ayunas y bombea el abdomen sucesivas veces hacia dentro y hacia fuera con los pulmones vacíos.

**\* Repite estos ejercicios tantas veces como lo consideres necesario.**