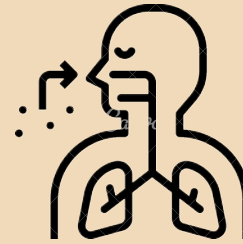




TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las técnicas de respiración provee oxígeno a nuestro cuerpo, disminuyendo nuestro ritmo cardiaco y síntomas de estrés y ansiedad.



2. Respiración completa

Técnica de respiración ideal para realizar Yoga



Pasos para esta técnica

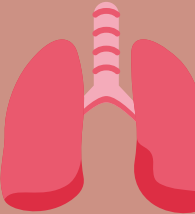
1. Coloca una mano sobre tu vientre y otra en el pecho.
2. Comienza con una inspiración lenta y siente como empujas la mano que esta en el vientre.
3. Inspira el aire hasta que la zona costal esté dilatada
4. Reten el aire unos segundos sin tensar el cuello, hombro o el rostro.
5. Expulsa el aire primero en la parte clavicular, luego costal y finalmente abdominal.

3. Respiración profunda

Es la técnica más rápida y sencilla.

Pasos para esta técnica

1. Cierra los ojos
2. Inspira profundamente de vía nasal



3. Retener el aire en los pulmones
4. Exhalar por la boca

4. Respiración de fuego



De las técnicas de respiración más energéticas y estimulantes del Yoga.

Pasos para esta técnica

1. Sentarse, con las piernas cruzadas o dobladas y espalda recta.
2. Relajar músculos sin encurvar la espalda y con las piernas cruzadas.
3. Respirar profundamente.
4. Concentrarse en la exhalación



1. Respiración diafragmática

En esta técnica de respiración el responsable de la actividad de respirar es el diafragma.

Pasos para esta técnica

- 1 Sentarse o acostarse, asegurarse estar en una posición cómoda.
2. Inhale vía nasal, 2 segundos. El abdomen debe inflarse y el pecho quedarse quieto.
3. Mantenga el aire por 4 segundos.
4. Exhale por la boca, con los labios juntos (casi cerrados). El estomago debe "hundirse".

