

Ejercicios de **RESPIRACIÓN**

¿PARA QUÉ?

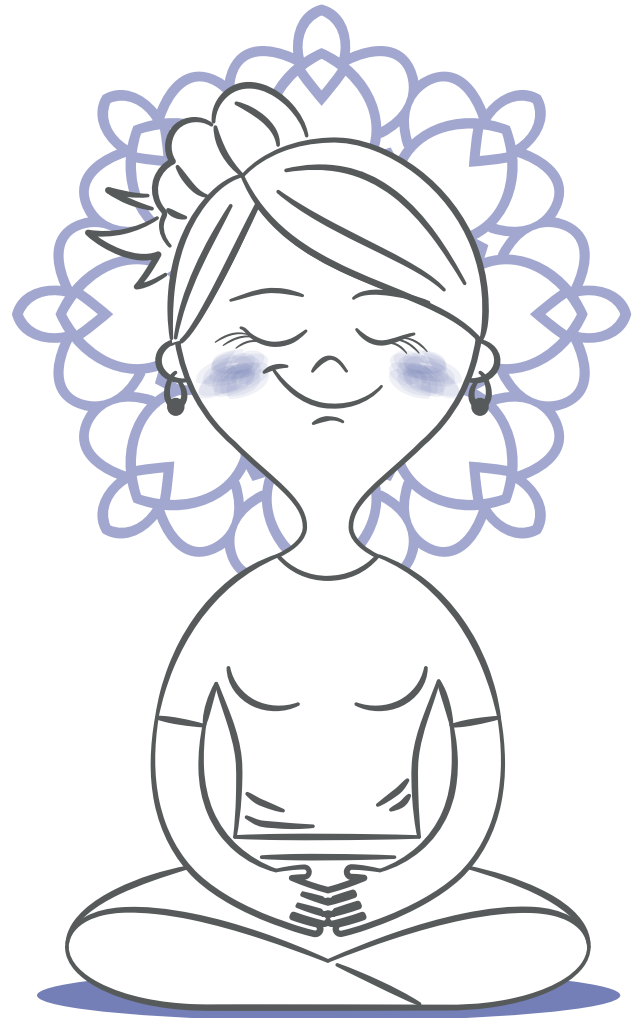
La respiración relaja, llena de energía, enfoca en el aquí y ahora y carga de bienestar al organismo. "Respira mejor para vivir mejor."

MATERIAL

- Tabla de de ejercicios de respiración

¿CÓMO SE HACE?

1. Destina un momento del día (si puedes hasta 3, mejor aún), no necesitas más de 5 minutos
2. Busca un espacio tranquilo
3. Consulta y elige alguno de los ejercicios recomendados
4. Observa tu estado general (físico y anímico) antes y después de respirar, notarás los beneficios inmediatamente



RESPIRACIÓN LARGA Y PROFUNDA

Sirve realizarla todo el embarazo y también se utilizará durante el trabajo de parto.

o Inhala lentamente. Relaja el abdomen y llenálo de aire, como si tu nariz estuviera a la altura de tu ombligo y trataras de inflar un globo que ahí se encuentra. Baja el diafragma, abre tus costillas y expande el pecho con los hombros relajados

o Exhala sacando el aire lentamente por la nariz hasta que los pulmones se vacíen por completo como si quisieras abrazar a tu bebé con el ombligo. Cierra las costillas mientras te vas relajando

RESPIRACIÓN POR LA FOSA NASAL IZQUIERDA

Tapando la fosa derecha. Ayuda a calmar la mente y los nervios cuando están alterados, ayuda a conciliar el sueño, mejorar la digestión y a bajar la presión arterial cuando está alta (sigue siempre la indicación médica primero y ayúdate con la respiración). Te sugerimos hacer al menos 26 respiraciones largas, profundas y completas

RESPIRACIÓN POR LA FOSA NASAL DERECHA

(Tapando la izquierda). Te proporciona vigor, estado de alerta, fuerza de voluntad, concentración y te prepara para entrar en acción. **Puede ayudar a subir la presión arterial cuando está baja** (sigue siempre la indicación médica primero y ayúdate con la respiración). Si sientes cansancio y necesitas mas energía, usa esta respiración. Te sugerimos hacer al menos 26 respiraciones largas, profundas y completas.