Ejercicios Respiratorios

Preparación:

**Elegir un lugar cómodo libre de ruido, puede ser en posición parado o sentado.**

**Ingresara el aire por la nariz y exhale por la boca, suavemente.**

**Lengua debe posicionarse atrás de los incisivos superiores y dientes entre abiertos.**

**Se recomienda dos a tres veces al día, de 10 a 15 repeticiones por ejercicio.**

**1. tomar aire por nariz, ingresando el paso de aire por la narina derecha y tapar narina izquierda con el pulgar.**

**2. tomar aire por nariz, ingresando el paso de aire por la narina izquierda y tapar la narina derecha con el pulgar.**

**3. abrir la boca, inspirar por boca y exhalar por la boca.**

**4. tomar aire por nariz, con las manos tapar ambos oídos y emitir una mmm (Respiración de la abeja o bhramari).**

**5. tomar aire por nariz y exhalar por la boca.**

**6. tomar aire en un tiempo y exhalar en tiempos, dosificando el aire, colocar las manos sobre el diafragma.**

**7. tomar aire tiempos dosificando el aire y exhalar en un solo tiempo, colocar las manos sobre el diafragma.**

**8. tomar aire por nariz y exhalar emitiendo una SSSSSSS prolongada.**

**9. nuevamente tomar aire por la nariz y exhalar suavemente por boca.**

**10. cierre los ojos y descanse unos segundos en la misma posición.**